ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ





ኤጳጉሜን
(ኔቶ)

አዲስ የተሻለ ማንነት፣ ህይወት እና የላቀ አለም የመገንባት ጉዞዬን ተቀላቀሉኝ።

ኤጳጉሜን

ጥያቄ፣ ትችት እና አስተያየት መቀበያ ቴሌግራም ቦት

@epagumen9_bot | @epagumen_bot

2016 አ.ም

መታሰቢያነቱ

ለፈጣሪ ታምነው ለኖሩ እና ለሚኖሩ

ምስጋና

ለፈጣሪ

መግቢያ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን የማሰስ ጉዞ ለእያንዳንዱ ግለሰብ ልዩ እና ግላዊ የሆኑ ልምዶች ናቸው። ለአንድ ሰው የሚሰራው ለሌላው ላይሰራ ይችላል። ይህንን ርዕስ በክፍት አእምሮ እና በጉጉት በተሞላ ስሜት መቅረብ አስፈላጊ ነው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉት ምዕራፎች እና ፅንሰ-ሀሳቦች መመሪያ እና ግንዛቤዎችን ለመስጠት የታቀዱ ሲሆኑ በመጨረሻ ግን የእራስዎን ልምዶች ወደ እራስዎ ወስደው ትርጉም መስጠት እና ከራስዎ ህይወት ጋር ማዋሀድ የራስዎ የቤት ስራ እና ሀላፊነት ነው።



መልዕክት

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ከልጅነቴ ወይም ንቁ መሆን ከጀመርኩበት ጊዜ ጀምሮ ስገነዘባቸው እና ስለማመዳቸው የነበሩ ለማንም ላስረዳው ያልቻልኩት ከዚህ አለም የወጡ አስፈሪ ክስተቶች ነበሩ። በዚህ ክስተት ብዙ አስፈሪ ፍጥረታትን እና አለማትን መመልከት ችያለሁ። የሚገርመው ነገር እራሴንም በካሜራ ለመቅረፅ መሞከር መቻሌ ሲሆን ግንዛቤዬ ሌላ አለም ውስጥ እንዳለ ማረጋገጥ ቢችልም ስጋዊ አካሌ ከተወሰነ ንቅናቄ ውጪ ምንም አይነት ታምራዊ ክስተት አይኖረውም ነበር።

አሁንም ድረስ በህይወቴ ያሉ እነዚህ ክስተቶች በውስጤ ያሉ ፍርሀቶችን እና ውስጣዊ የጭለማ ሀይሎችን ድል አድርጌ መንፈሳዊ የእድገት ጉዞዬን እንድጀምር እና ስለራሴም ሆነ ስለአለም የተለየ አመለካከት እንድይዝ የረዳኝ ሲሆን ይህንም ማድረግ የቻልኩት በዚህ እና በመንፈሳዊ አለም ውስጥ ያሉ የጭለማ ሀይሎችን በፈጣሪ ዘላለማዊ ብርሀን ማሸነፍ ስለቻልኩ ነው።

ስለዚህ ልምዱን የምታውቀው ከሆነ በዚህ ክስተት ውስጥ ስትገባ በፍርሀት ሳይሆን በፈጣሪ ባለህ እምነት በመተማመን እና ለልምዱ እራስህን በመስጠት ተቀበል። ይህን ስታደርግ እኔን እና ዘርያዬን ይወክላል ስትል የነበረው ግንዛቤ ሁሉ የተሳሳተ መሆኑን በውስጣዊ አይንህ ትመለከታለህ።

የኔም የነበረ የብዙ ሰዎች ስህተት

#1 ወደዛ አለም ስትገባ ቢያስፈራም ውስጥህን ለማረጋጋት ሞክር ወይም የፈጣሪ ብርሀን ላይ አተኩር።

#2 ስጋዊ አካልህን ለመጠቀም አትሞክር።

- አታውራ
- አትንቀሳቀስ
- በአጠቃላይ በዚህ ምድር የምታደርገውን በዛ ለማድረግ አትጣር አይቻልህምና።

#3 እራስን ሙሉ በሙሉ ለክስተቱ መስጠት። ይህን ስናደርግ

- አስፈሪ ፍጥረታትን ልናይ
- የሚሰቀጥጡ ድምፆችን ልንሰማ
- በብልጭታ መልክ ግንዛቤዎችን ልናገኝ እንችላለን።

#4 ብዙ ሰው እንደሚያስበው እዛው አንቀርም።

- እመነኝ ትመለሳለህ ብቻ እመን አትፍራ። ነገር ግን ብትፈራም መመለስህ አይቀርም።

#5 ክስተቱን ለሰው ልጅ አታጋራ።

አብዛኛው ሰው የሚኖረው ከስጋዊ ማንነቱ ስለሆነ ይሄን የመገንዘብ አቅም የለውም።

#6 ያገኘኸውን ልምድ አዲስ የተሻለ ማንነት፣ ህይወት እና የላቀ አለም ለመገንባት ተጠቀም።



አትመነኝ ሄደህ ተመልከተው!

መልካም ንባብ መልካም ጉዞ

መግቢያ

ምዕራፍ 5፡ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ለመግባት የሚረዱ ቴክኒኮች

ምዕራፍ 6፡ መንፈሳዊ ፈውስን ማግኘት

ምዕራፍ 7፡ ልምዱን ከራሳችን ጋር ማዋሀድ


የእኔ ራዕይ - My Vision

ምዕራፍ 1: ጥሪ ከማይታወቀው

1.1 ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ምንድን ነው?

መግቢያ

በዚህ ምእራፍ ውስጥ አስደናቂ አለም ወደ ሆነው ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ የምንቃኝ ሲሆን እንዲሁም ከነዚህ ልምዶች በስተጀርባ ያሉትን መሰረታዊ ፅንሰ-ሀሳቦች እንመረምራለን። ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ በተጨማሪም አስትራል ፕሮጀክሽን ወይም አስትራል ትራቭል በመባል የሚታወቅ ሲሆን ግለሰቦች ከሥጋዊ ማንነታቸው ተነጥለው እራሳቸውን የሚመለከትበት እና ሌሎች መንፈሳዊ ግዛቶችን የሚቃኙበት አስገራሚ ክስተት ነው።

ከሰውነት ውጪ የሆነን ልምድ መግለፅ

ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ የሚያመለክተው ከራስ ሰውነት ውጭ የመንሳፈፍ ስሜት እና በዙሪያዎ ያለውን አካባቢ ከአማራጭ እይታ አንጻር መመልከት መቻልን ነው። ከሰውነት ውጪ በሆነ ልምድ ጊዜ ግለሰቦች ከአካላዊ የማንነት ገፅታቸው እንደተነጠሉ እና ከፍ ወዳለ የግንዛቤ ደረጃ እንደደረሱ ይገልፃሉ።

የንቃተ ህሊና ተፈጥሮ

ከሰውነት ውጪ የሆነን ልምድ ለመረዳት በመጀመሪያ የንቃተ ህሊናን ተፈጥሮ መመርመር አለብን። በብዙ ፅንሰ ሀሳቦች መሠረት ንቃተ ህሊና ከሥጋዊ አካል የተለየ እና ከአካላዊ የስሜት ህዋሳችን ወሰን በላይ እንደሆነ ተደርጎ ይቆጠራል። ስለሆነም ንቃተ ህሊና ከሥጋዊው ዓለም ውሱንነቶች በላይ የሆነ የእኛ አስፈላጊ አካል እንደሆነ ይታመናል።

የተለያዩ ከሰውነት ውጪ የሆኑ የልምድ ዓይነቶች

ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ በተለያዩ መንገዶች ሊገለጡ የሚችል ሲሆን እያንዳንዱም ልዩ ልምዶችን ይሰጣል። ጥቂት የተለመዱ የልምድ ዓይነቶችን እንመርምር፦

1. ድንገተኛ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች፦ እነዚህ ልምዶች የሚከሰቱት ያለ አንዳች የታቀደ እና የታሰበ መንገድ ነው። በሞት አቅራቢያ ባሉ ልምዶች፣ በአዎንታዊ ውስጣዊ ሁኔታ፣ በጠንካራ ተመስጦ፣ ወይም በእንቅልፍ ጊዜ ሊከሰቱ ይችላሉ።

2. በምርጫ የሚከሰቱ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች፦ እነዚህ በንቁ ግለሰባዊ ምርጫ የሚነሳሱ ሲሆን እንደ ተመስጦ፣ ሉሲድ ህልም ወይም የተለየ የአስትራል ፕሮጀክሽን ዘዴዎች ባሉ የተለያዩ ቴክኒኮች የሚቀሰቅሱ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ናቸው። እነዚህን ቴክኒኮች በንቃት በመመርመር ግለሰቦች ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምዳቸውን ሰላማዊ እና ትግል ባሌለው መንገድ ማነሳሳት እና መለማመድ ይችላሉ።

3. ኢተሪክ ፕሮጀክሽን፦ ይህ ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ወደ ተለያዩ ቦታዎች ከመጓዝ ይልቅ ንቃተ ህሊናውን ወደ ቅርብ አካላዊ አካባቢ ወይም ነገር ላይ በማድረግ ግንዛቤዎን በመቀየር እና ትኩረትዎን በመሰብሰብ ማስተዋልን ያካትታል። ይህ ተግባር ስለ አካላዊ እውነታ የተለየ አመለካከት የሚሰጥ ሲሆን ነገር ግን ወደ መንፈሳዊ ግዛቶች ሙሉ በሙሉ አያልፍም።

ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ዓላማ እና እምቅ አቅም

ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ መንፈሳዊ ግለሰቦችን፣ ተመራማሪዎችን እና የማወቅ ጉጉት ያላቸው ግለሰቦችን ለዘመናት በግርምት ውስጥ የከተተ የህይወት ተሞክሮ ነው። ከሰውነት ውጪ ከሆኑ ልምዶች ሊገኙ የሚችሉ ጥቅሞች ውስጥ የሚከተሉት ዋንኛዎቹ ናቸው:-

- **ንቃተ-ህሊናን ማስፋፋት:-** ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ከአካላዊ አለም በላይ ያሉትን የንቃተ-ህሊና ሁኔታዎች ለመመርመር እድል የሚሰጥ ሲሆን ይህም ስለ ሕልውና ተፈጥሮ እና ስለ ፍጥረተ አለም ትስስር ጥልቅ ግንዛቤዎችን ይሰጣል።

- **እራስን ማግኘት እና ግላዊ እድገት:-** ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ጥልቅ በሆነ መንገድ እራስን ለማጤን እና ለመመርመር ምቹ መንገድ የሚፈጥር ሲሆን ይህም ግለሰቦች በህይወታቸው፣ በእምነታቸው እና በዓላማቸው ላይ አዲስ እይታ እንዲኖራቸው ያስችላቸዋል።

- **ፈውስ እና ከስጋዊ ውስንነቶች ማለፍ:-** አንዳንድ ግለሰቦች ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድን የስሜት ቁስሎችን ለመፈወስ፣ ፍርሃቶችን ለማስወገድ፣ ከአካላዊ ውስንነቶች ለማለፍ እና የነፃነት ስሜትን ለማግኘት እንደጠቀማቸው ይናገራሉ።

- ከፍ ካሉ መንፈሳዊ ግዛቶች ጋር መገናኘት፡- ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ጠቃሚ መመሪያ ለማግኘት፣ እውቀትን እና ጥበብን ለመቀበል፣ ከሟች ዘመዶች ወይም ከሌሎች መንፈሳዊ አካላት ጋር ለመገናኘት የሚያስችል መንገድ ሊሰጥ ይችላሉ።

ያስታውሱ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ግላዊ ልምዶች ሲሆኑ ትርጓሜያቸው በግለሰቦች መካከል ሊለያይ ይችላሉ። ወደዚህ ዳሰሳ በጥልቀት እየገባን ስንሄድ ክፍት በሆነ አእምሮ፣ ጉጉት በተሞላበት እና ጤናማ በሆነ መንገድ መቅረብ አስፈላጊ ነው።



1.2 የተሳሳቱ አመለካከቶችን መፍታት

መግቢያ

ከአካል ውጪ ስለሆኑ ተሞክሮዎች ስናወጋ የተለመዱ የተሳሳቱ አመለካከቶችን መፍታት እና እውነታን ከልብ ወለድ ሀሳብ መለየት አስፈላጊ ነው። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ብዙውን ጊዜ በመገናኛ ብዙሀን እና በማህበራዊ ሚዲያዎች ስሜት ቀስቃሽ እና ትክክለኛ ባልሆኑ መንገዶች የሚገለፁ ሲሆን በዚህ ክፍል ውስጥ እነዚህን የተሳሳቱ አመለካከቶች በመፍታት እውነት የሆኑ ሀሳቦችን እናያለን።

የተሳሳተ አመለካከት 1፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ምናባዊ ተሞክሮዎች ናቸው።

እውነታው፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ግላዊ ተሞክሮዎች ቢሆኑም ቀላል የሆኑ የማሰብ ወይም የምናባዊ ውጤቶች አይደሉም። በርካታ ሳይንሳዊ ጥናቶች እና የመጀመሪያ እይታዎች እንደሚያሳዩት ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ከሥጋዊ አካል የመለየት እውነተኛ የንቃተ ህሊና ስሜትን እና ግንዛቤን የሚያካትት መሆኑን ይገልፃሉ።

የተሳሳተ አመለካከት 2፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ከተፈጥሮ በላይ የሆኑ ክስተቶች ናቸው።

እውነታው፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ብዙውን ጊዜ ከፓራኖርማል ክስተቶች ጋር ይያያዛሉ ነገር ግን ከሳይንሳዊ እና ስነ-ልቦናዊ እይታ የምንረዳበት መንገድ አለ። በኒውሮሳይንስ፣ በስነ-ልቦና እና በንቃተ-ህሊና መስክ የተደረጉ ጥናቶች ከሰውነት ውጪ በሆኑ ልምዶች በስተጀርባ ሊሆኑ የሚችሉ መንስኤዎችን በቂ ባይሆንም ማብራሪያ እየሰጡ ይገኛሉ። ነገር ግን ገና ብዙ የሚጠኑ እና ሊረዷቸው የሚገባ ጉዳዮች ክስተቱን መከበባቸው አሁንም ቀጥለዋል። ወደፊት ምክንያታዊ እና መሰረት ባለው መንገድ ሊቀርቡ የመቻሉ እድል ሰፊ ነው።

የተሳሳተ አመለካከት 3፡- ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ አደገኛ እና አካላዊ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

እውነታው፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ምንም አይነት አካላዊ ጉዳት አያስከትሉም። እንደውም ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ያጋጠማቸው ብዙ ግለሰቦች በሕይወታቸው ላይ አወንታዊ ውጤቶችን እና ለውጥ የሚያመጡ ተፅዕኖዎችን እንዳገኙ ይናገራሉ። ነገር ግን ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን በጥንቃቄ እና በተገቢ መንገድ መቅረብ አስፈላጊ ነው። እንደማንኛውም ልምድ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን በኃላፊነት እና በማስተዋል መከወን አለባቸው።

የተሳሳተ አመለካከት 4፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች የሚገልጡት ተሰጥኦ ላላቸው ግለሰቦች ወይም መንፈሳዊ ሰዎች ብቻ ነው።

እውነታው፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ለተወሰኑ ግለሰቦች ብቻ የተገደበ አይደለም። በማንኛውም ውስጣዊ ፍላጎት ባለው ሰው ሊገለጡ የሚችሉ የተፈጥሮ ክስተቶች ናቸው። አንዳንድ ግለሰቦች ከሰውነት ውጪ ለሆኑ ልምዶች ተፈጥሯዊ ዝንባሌ ወይም ውስጣዊ ችሎታ ቢኖራቸውም በልምምድ እና ስልጠና ማንኛውም ሰው እነዚህን የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ማሰስ፣ መመርመርን እና መማር ይችላል።

የተሳሳተ አመለካከት 5፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ምንም አይነት ተግባራዊ ጥቅም የላቸውም።

እውነታው፡- ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ተግባራዊ መሆን የሚችሉ ተሞክሮዎች ሲሆኑ የግል እድገትን፣ የተስፋፋ ንቃተ ህሊናን እና መንፈሳዊ ግንዛቤዎችን የመስጠት አቅም አላቸው። ብዙ ግለሰቦች ጠቃሚ ግንዛቤዎችን ማግኘታቸውን፣ ስሜታዊ ቁስሎችን መፈወስ መቻላቸውን እና ከሰውነት ውጪ በሆኑ ልምዶች መነሳሻ ማግኘታቸውን ምስክርነታቸውን ስተዋል። በተጨማሪም ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ስለ ንቃተ ህሊና እና ስለ ሰው አእምሮ ተፈጥሮ እንድንረዳ አስተዋጽኦ ያበረክታል።

እነዚህን የተለመዱ የተሳሳቱ አመለካከቶች በማጣራት እና በመፍታት ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ይበልጥ በተጨባጭ፣ ክፍት በሆነ አስተሳሰብ እና አዕምሮ መቅረብ እንችላለን። በሚቀጥሉት ክፍሎች ከሰውነት ውጪ ከሆኑ ልምዶች ጋር እንድትሳተፉ እና የራስዎን የማወቅ እና የማሰስ ጉዞ እንዲጀምሩ የሚረዱዎትን ተግባራዊ ቴክኒኮችን እንመረምራለን።

1.3 ለነዚህ ልምዶች እራስዎን እንዴት ማዘጋጀት ይችላሉ?

መግቢያ

ከሰውነት ውጪ የሆነን ልምድ ጉዞ ለመጀመር ዝግጅት፣ ማስተዋል እና ጥንቃቄ የተሞላበት አካሄድ ይጠይቃል። በዚህ ክፍል ውስጥ ከሰውነት ውጪ የሆነ የልምድ ጥበብን እና እራስዎን ስኬታማ እና ውጤታማ ወደሆነ ከሰውነት ውጪ ለሆነ ልምድ ለማዘጋጀት ሊወስዷቸው የሚችሏቸውን እርምጃዎች እንቃኛለን። ያስታውሱ ይህን አስደናቂ ጉዞ ሲጀምሩ ትዕግስት እና ልምምድ ቁልፍ ናቸው።

የአእምሮ-አካል ግንኙነትን መረዳት

ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድን ከመሞከርዎ በፊት ስለ አእምሮ-አካል ግንኙነት የተወሰነም ቢሆን ግንዛቤን ማዳበር ወሳኝ ነው። የአዕምሮ እና የአካል ሁኔታዎ ከሰውነት ውጪ የሆነን ልምድ የማሳካት ችሎታዎን በእጅጉ ሊጎዳ ይችላል። አንዳንድ ታሳቢ ሊደረጉ የሚገባቸው ጉዳዮች ከበታች ተጠቅሰዋል፡-

1. የመዝናኛ እና የመፍታቻ ዘዴዎች

እንደ ጥልቅ አተነፋፈስ፣ ጡንቻዎችን ማፍታታት ዘዴዎች እና የሚመሩ የአይነ ህሊና ምልከታዎች ያሉ የመዝናኛ እና የመፍታቻ ቴክኒኮችን መለማመድ የተረጋጋ እና የረጋ የአእምሮ ሁኔታን እንዲያገኙ ያግዝዎታል። ከሰውነት ውጪ ለሆነ ልምድ ምቹ የሆነ የንቃተ ህሊና ሁኔታን ለመፍጠር እና በተሳካ ሁኔታ ለመለማመድ መላ አካላችን ማዝናናት እና ማፍታታት አስፈላጊ ነው።

2. ጤናማ የእንቅልፍ ቅጦች

ጤናማ የሆነ የእንቅልፍ ልምድ መኖር አእምሮአችሁን እና አካላችሁን ከሰውነት ውጪ ለሆነ ልምድ በማዘጋጀት ረገድ ወሳኝ ሚና ይጫወታል። መደበኛ የእንቅልፍ መርሃ ግብርን በመጠበቅ፣ ምቹ የሆነ የእንቅልፍ አካባቢ በመፍጠር እና በቂ እረፍት በማድረግ ለተሻለ የአእምሮ እና የአካል ደህንነት አስተዋፅዖ በማድረግ ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድን የመለማመድ እድሎዎን ያሰፋል።

3. የአዕምሮ ትኩረት እና ሀሳብ

አእምሯዊ ትኩረትን ማዳበር እና ግልጽ ሀሳቦችን ማስቀመጥ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለመለማመድ ወሳኝ ነው። አወንታዊ አስተሳሰብን መፍጠር፣ የተፈለገውን ውጤት በዓይነ ሕሊናህ መመልከት እና ንቁ በመሆን ከሥጋዊ ሰውነትህ ለመውጣት ጠንካራ ፍላጎት ከውስጥህ ማዳበር የአእምሮ ጉልበትህን ለስኬታማ ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ እንድታበረክት ይረዳሃል።

ከሰውነት ውጪ ለሆኑ ልምዶች የሚያዘጋጅ ልምምዶች

1. ጆርናል

የህልም እና ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን በጆርናል መፃፍ ልምዶችዎን ለመከታተል፣ ቅጦችን ለመለየት እና ግንዛቤዎን በመጨመር ራስ ማወቅን ለማዳበር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ከእንቅልፍዎ እንደነቁ ወዲያውኑ ህልሞችዎን እና ከሰውነት ውጪ ከሆኑ ልምዶች ጋር የተገናኙ ልምዶችን መመዝገብዎ አስፈላጊ ዝርዝር ንድፎች እንዲያስታውሱ እና ያገኙትን አዲስ ግንዛቤ ለመተንተን እና ለመከታተል ይረዳዎታል።

2. የእውነታ ፍተሻ ዘዴዎች እና የሉሲድ ህልም

በሚያገኙት የቀን አፍታዎች እውነታን በሚፈትሹ ድርጊቶች ውስጥ በመሳተፍ የበለጠ እራስን ማወቅ እና ሉሲድ ህልሞችን የመመልከት እና በነዝህ ህልሞች ውስጥ ንቁ ሆኖ የመኖር እድሎችን የሚጨምር ሲሆን ይህም ከሰውነት ውጪ ለሆኑ ልምዶች እንደ መግቢያ ይሆናል። እውነታን ከህልም ሁኔታ ለመለየት በሚከብድዎት እና በሚጠራጠሩበት ጊዜ እጅዎን በጠንካራ ነገር ውስጥ ለመግፋት፣ አካልዎን በቁሳዊ ነገሮች ውስጥ ለማሳለፍ መሞከርን እና የመሳሰሉ እውነታን ከህልም ለመለየት የሚረዱ መንገዶችን በመጠቀም ወደ ህልምዎ ግዛቶች ሊሸጋገሩ እና ውስጠ ህሊናዎን ሊያስሱ ይችላል።

3. የአይነ ህሊና ምልከታ እና የአዕምሮ ምስሎች

የአይነ ህሊና ምልከታ ልምምዶችን መለማመድ የአዕምሮ ምስሎችን የመምረጥ፣ የመምራት እና የመቆጣጠር ችሎታዎን ያሳድጋል። ከሰውነትዎ ውስጥ በመውጣት እየተንሳፈፉ፣ አካባቢዎን እየቃኙ እና በደህና ሁኔታ ወደ ሰውነትዎ ሲመለሱ እራስዎን በዓይነ ሕሊናዎ ይመልከቱ። ይህ የምልከታ ልምምድ አእምሮዎ ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድን የሚቻሉ እና የተለመዱ ልምዶች አድርጎ እንዲገነዘብ ይረዳል።

4. ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለመቀስቀስ የሚረዱ ዘዴዎች

እንደ የገመድ ቴክኒክ እና የምልከታ ለውጥ ዘዴ ያሉ የተወሰኑ ቴክኒኮችን በማሰስ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለማነሳሳት እና ለመደገፍ የተዋቀሩ አቀራረቦችን ይሰጥዎታል። እነዚህ ቴክኒኮች ብዙውን ጊዜ ጥልቅ መዝናናትን እና መፍታታትን፣ ንቃተ ህሊናዎን ከሰውነትዎ ውስጥ ለማስወጣት በአእምሯዊ

መንገድ መምራትን፣ በሽግግሩ ወቅት ትኩረት መስጠትን እና ለክስተቶቹ መሰጠትን ወይም አለማስገደድን ያካትታሉ።

አስታውስ ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ትዕግስትን፣ ጽናትን፣ እና ክፍት አስተሳሰብ እና አእምሮን ይፈልጋል። ጥልቅ እና የግላዊ ጉዞ ስለሆኑ ተሞክሮዎቹም ከግለሰብ ግለሰብ ሊለያዩ ይችላሉ። አካላዊ እና አእምሮአዎ መዝናናትን እና መፍታታትን በማዳበር፣ አእምሮአዊ ትኩረትን የሚያበረታቱ ልምምዶች ውስጥ በመሳተፍ ከሰውነት ውጪ ለሆኑ ልምዶች እራስዎን ብቁ እና ዝግጁ ያደርጋሉ።



ምዕራፍ 2፡ ንቃተ ህሊናን መመርመር

2.1 ንቃተ ህሊና እና የሰው ልምድ

ወደ አስደናቂው የንቃተ ህሊና ግዛት እንኳን በደህና መጡ! የንቃተ ህሊና ልምዶቻችን ስለ አለም እና ስለራሳችን ያለንን ግንዛቤ የሚቀርፁ እንደመሆናቸው መጠን ብዙ ፈላስፎችን፣ ሳይንቲስቶችን እና ታላላቅ አሳቢዎችን ለዘመናት ቀልብ ሲስብ የቆየ የሰው ልጅ ገፅታ ነው። በዚህ ምእራፍ ውስጥ የንቃተ ህሊናን ተፈጥሮ እና በሰው ልጅ ልምምድ ላይ ስላለው ከፍተኛ ተጽእኖ እንመረምራለን።

ንቃተ ህሊናን መረዳት

ንቃተ-ህሊና ለእያንዳንዳችን እንደ ግላዊ ግንዛቤያችን ሆኖ የሚያገለግል ሲሆን በዙሪያችን እና በውስጣችን ካለው አለም ጋር ያለንን የመግባባት፣ የመረዳት፣ የመለማመድ እና የመሳተፍ ችሎታ የሚያጠቃልል ድንቅ ዩኒቨርሳል የሰውልጅ ሀይል ተብሎ ሊገለጽ ይችላል። ሀሳባችንን፣ ስሜታችንን፣ ሁኔታችንን እና እኛን እና በዙርያችን ያለውን አለም የሚገልፁትን ስሜቶች እና የያዝናቸውን አጠቃላይ መረጃዎችን ጭምር ያጠቃልላል። ንቃተ ህሊና ከአእምሯችን፣ ከግንዛቤ እና ከአእምሯችን አሠራር ጋር በጥብቀት የተሳሰረ ነው።

ከባዱ የንቃተ ህሊና ፈተና

ንቃተ ህሊና በሁላችንም ዘንድ እንዳለ ብናውቅም መሰረታዊ ተፈጥሮውን እና በአንጎል ውስጥ ካሉ አካላዊ ሂደቶች ውስጥ እንዴት ሳይንሳዊ በሆነ መንገድ እንደሚነሳ መረዳት መቻል ውስብስብ እና አሁንም ድረስ የዘለቀ ፈተና ሆኗል።

አስቸጋሪው ፈተና የሚያመለክተው እንዴት እና ለምን ተጨባጭ ገጠመኞች እንደሚከሰቱ እና ለምን ከተወሰኑ የአንጎል እንቅስቃሴዎች ጋር እንደሚቆራኙ የማብራራት ፈተናን ነው።

የንቃተ ህሊና ደረጃዎች

ንቃተ ህሊና በተለያዩ የግንዛቤ ደረጃዎች እና በመጠነ ሰፊ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ውስጥ ይገኛል። በእለት ተእለት ህይወታችን ውስጥ ከንቃት እስከ እንቅልፍ፣ ከትኩረት እስከ የቀን ህልም እና እስከ ተመስጦ ድረስ የተለያዩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ያጋጥመናል። እያንዳንዱ የንቃተ ህሊና ደረጃ እና ሁኔታ ስለምንገነዘበው ነገር እና የምንገናኝበት መንገድ ልዩ ምልከታ ያቀርባል።

ንቃተ ህሊና እና አንጎል

በንቃተ ህሊና እና በአንጎል መካከል ያለውን ግንኙነት መረዳት የሳይንሳዊ ምርምር ቁልፍ ጉዳይ ነው። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከሆነ ንቃተ-ህሊና በተለያዩ የአንጎል ክፍሎች መካከል ካለው ውስብስብ መስተጋብር የሚከሰት ሲሆን እንደ ሴሬብራል ኮርቴክስ፣ ታላመስ እና ሌሎች የሰብኮርቲካል መዋቅሮችን እንደሚጨምር ይገልፃሉ። እንደ የስሜት ህዋሳት ግብአቶች ውህደት፣ የትኩረት የአሰራር ዘዴዎች እና የመረጃ ሂደት ያሉ የነርቭ ሂደቶች ለንቃተ ህሊና ግንዛቤ ልምዶቻችን አስተዋፅዖ ያደርጋሉ።

የንቃተ ህሊና ጽንሰ-ሀሳቦች

ሳይንቲስቶች እና ፈላስፋዎች የንቃተ ህሊና ተፈጥሮን ለማብራራት የተለያዩ ንድፈ ሃሳቦችን እና ሞዴሎችን አቅርበዋል። አንዳንድ ንድፈ ሐሳቦች እንደሚጠቁሙት ንቃተ ህሊና ውስብስብ የነርቭ መረቦች እና የመረጃ ማቀነባበሪያ ስርዓቶች ውህደት ውጤት ነው ብለው ያምናሉ። ሌሎች ደግሞ የንቃተ ህሊናን ሃሳብ እንደ የአጽናፈ ሰማይ ወይም የዩኒቨርስ መሰረታዊ ገጽታ፣ እርስ በርስ የመተሳሰር ወይም ከኳንተም ክስተቶች ጋር የተገናኘ አድርገው ይመለከታሉ። እስከዛሬ ድረስ ሁሉንም ያስማማ አንድ ሀሳብ ባይኖርም በዘርፉ የሚደረግ ቀጣይነት ያለው ምርምር የንቃተ ህሊና ሚስጥሮችን ለመፍታት እንደ ግብአት ሆነው ያገለግሉ።

የንቃተ ህሊና ግላዊ ተፈጥሮ

የንቃተ ህሊና አንድ አስፈላጊ ገጽታ ግላዊነት ነው። እያንዳንዳችን ዓለምን የምንለማመደው በውስጣችን በምንይዛቸው ሃሳቦች፣ ስሜቶች፣ አመለካከቶች፣ እና ግንዛቤዎች ላይ ተመስርተን ነው። ይህ ግላዊ የንቃተ-ህሊና ተፈጥሮ በሳይንሳዊ መንገድ በትክክል ለማጥናት እና ለመለካት ፈታኝ ያደርገዋል። በዚህም ምክንያት ተመራማሪዎች ከበርካታ አመለካከቶች የንቃተ ህሊና ልምዶችን ለመዳሰስ ኒውሮሳይንስን፣ ሳይኮሎጂን፣ ፍልስፍናን እና ሌሎች መስኮችን በማጣመር ሁለገብ ዘዴን በመጠቀም ላይ ይገኛሉ።

ንቃተ ህሊና እና የሰው ተሞክሮ

የሰው ልጅን ልምድ በመቅረጽ ረገድ ንቃተ ህሊና ማዕከላዊ ሚና ይጫወታል። ዓለምን እንድንገነዘብ፣ ስሜቶችን እንድንለማመድ፣ ትውስታዎችን እንድንፈጥር፣

በውሳኔ አሰጣጥ ውስጥ እንድንሳተፍ እና ልዩ የሆነ የግል ማንነትን እንድናዳብር ያስችለናል። የእኛ የንቃተ ህሊና ግንዛቤ በባህሪያችን፣ በግንኙነታችን እና ስለራሳችን እና ስለሌሎች ባለን ግንዛቤ ላይ ተጽእኖ ያደርጋል። ንቃተ ህሊናን መመርመር የሰው ልጅ መሆን ምን ማለት እንደሆነ ለመረዳት የሚረዱ ግንዛቤዎችን እንድናገኝ ይረዳናል።

የንቃተ ህሊና አዳዲስ ጥናቶች

የንቃተ ህሊና ጥናት አስደሳች እና በየጊዜው የሚዳብር እና እያደገ የሚሄድ መስክ ነው። በኒውሮኢሜጂንግ ቴክኒኮች፣ በኮምፒውትሽናል ሞዴሎች እና በጥናቱ ዙርያ ባሉ መሳሪያዎች ያሉ እድገቶች ግንዛቤያችንን በየቀኑ መጨመራቸውን ቀጥለዋል። የሳይንስ ሊቃውንት በተጨባጭ የጋራ የአንጎል እንቅስቃሴ እና በተጨባጭ የግል ልምድ መካከል ያለውን ልዩነት ለመፍታት እየጣሩ የሚገኙ ሲሆን ይህም በንቃተ ህሊና ዙርያ ባሉ ሀሳቦች ላይ ብርሃን እና ተስፋ ማሳየቱን ቀጥሏል። እንደ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ያሉ የተለወጡ የንቃተ ህሊና ደረጃዎች እና ሁኔታዎች ተጨማሪ ምርምር እና ጥናት ማድረግ ስለ ንቃተ ህሊና ተፈጥሮ ጠቃሚ ግንዛቤዎችን ሊሰጥ ይችላል።

ያስታውሱ የንቃተ ህሊና ዳሰሳ ቀጣይነት ያለው ጉዞ ሲሆን አሁንም ድረስ ብዙ ጥያቄዎች ገና መልስ የሚጠብቁ ናቸው። በዚህም ምክንያት ግምቶችን፣ የግልም ሆነ የጋራ ልምዶችን እና ውስጣዊ እይታን የሚጋብዝ ርዕስ ነው። ንቃተ ህሊናን በማጥናት ስለራሳችን አእምሮ እና ስለሰው ልጅ ልምድ የበለፀገ እና ጠለቅ ያለ ግንዛቤ እናገኛለን።

2.2 ማስተዋል እና ተመስጦ ለነዚህ ልምዶች ያላቸው ሚና

ወደ አስደናቂው የማስተዋል እና የተመስጦ ክፍል እንኳን በደህና መጡ! በዚህ ክፍል በእነዚህ ልምምዶች እና ከአካል ውጪ በሆኑ ልምዶች መካከል ያለውን ግንኙነት እንቃኛለን። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች በድንገት ሊከሰቱ ቢችሉም አንዳንድ ግለሰቦች ሆን ብለው በተወሰኑ ቴክኒኮች እና ዘዴዎች ተሞክሮውን የሚቀሰቅሱ ሲሆን ማስተዋል እና የተመስጦ ልምምዶች በዚህ ሂደት ውስጥ ቀላል የማይባል ሚና ሊጫወቱ ይችላሉ።

ማስተዋል እና ተመስጦ

ተመስጦ አእምሮ እንዲያተኩር ለማድረግ፣ ሃሳቦችን ለመምራት፣ አዕምሮን ግልፅ ለማድረግ እና ለማጥራት፣ የአእምሮ ስርአትን ለማቀዝቀዝ እና ለማርገብ ወይም ግንዛቤን ለመጨመር የሚደረግ ልምምድ ነው። ማስተዋል የሜዲቴሽን ወይም የተመስጦ አይነት ሲሆን የአንድን ሰው ትኩረት ወይም ንቃተ ህሊና ወደ አሁኑ ጊዜ ማምጣትን እንዲሁም ሀሳቦችን፣ ስሜቶችን እና ውስጣዊም ሆነ ውጫዊ አለምን ያለፍርድ መመልከት ማዳበርን ያካትታል።

በተመስጦ፣ በማስተዋል እና በነዚህ ልምዶች መካከል ያለው ግንኙነት

የማስተዋል እና የተመስጦ ልምምዶች በተለያየ መንገድ በአንጎል እና በንቃተ ህሊና ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ በሳይንሳዊ ጥናቶች በተደገፉ መረጃዎች መሰረት ይታወቃል። በሃሳቦች እና በስሜቶች ውስጥ ሆነን ከመጠን በላይ ከመስመጥ ይልቅ ከነሱ ተለይተን የመመልከት፣ የራስ ግንዛቤያችንን የመጨመር፣ ትኩረታችንን የማሳደግ እና በዚህ አፍታ የመኖር ችሎታን ሊያዳብሩ ይችላሉ።

እነዚህ ልምምዶች የአመለካከት ለውጥን፣ ከፍ ያሉ ልምዶችን እና ለራሳችን ያለን የስሜት ግምት ላይ ለውጥ ሊያስከትሉ ይችላሉ።

የሉሲድ ህልም እና ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች

ሉሲድ ህልም ግለሰቦች በህልም ውስጥ እያሉ እያለሙ መሆኑን የሚያውቁበት ሁኔታ ሲሆን ብዙ ጊዜ ከሰውነት ውጪ ከሆነ ልምድ ጋር ይያያዛል። ሁለቱም የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን፣ ከሥጋዊ አካል የመነጠል ስሜትን እና የአመለካከት ለውጥን ያካትታሉ። ማስተዋል እና ተመስጦ ግልጽ የሆነ ህልምን ለማነሳሳት እና ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድን ለማመቻቸት አስፈላጊውን የአዕምሮአዊ እና አካላዊ ሁኔታን ለማመቻቸት አስተዋፅዖ ያደርጋል።

እነዚህን ልምዶች ለመለማመድ የሚረዱ የተመስጦ ዘዴዎች

1. የሰውነት ቅኝት ተመስጦ፡- ይህ በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ላይ የሚደረግ ቅኝት እና ግንዛቤን ወደ እያንዳንዱ የሰውነት ክፍላችን ማምጣትን የሚያካትት ልምምድ ሲሆን ይህም የሰውነት ግንዛቤን ከፍ በማድረግ ከሥጋዊ አካል በመለየት አካላችንን እንደተመልካች ሆነን እንድንገነዘብ ያስችለናል።

2. የአይነ ህሊና ምልከታ እና ምስል፡- በአይነ ህሊና የሚደረጉ ምልከታዎች ወይም የምስል ቴክኒኮች ተንሳፋፊ ወይም ከሰውነት ውጭ የመንቀሳቀስ ስሜትን በውስጣችን ለመቀስቀስ ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ሲሆን ይህም በራስ የመገኛ ቦታ ግንዛቤ ላይ ለውጥ ያደርጋል።

3. የአተነፋፈስ ልምምዶች፡- የተወሰኑ የትንፋሽ ልምምዶች ለምሳሌ እንደ ድግግሞሽ ያለው የአተነፋፈስ ምት እና በቁጥጥር ስር ያለ አተነፋፈስ ልምምድ ዘና ለማለት፣ የንቃተ ህሊና ሁኔታን ለመቀየር እና ከሌሎች ቴክኒኮች ጋር በማጣመር ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለማቀላጠፍ ሊያገለግሉ ይችላሉ።

4. የማተኮር እና የትኩረት ቴክኒኮች፡- በአንድ ነገር ላይ ወይም ማንትራ ላይ ማተኮር ያሉ ትኩረትን የሚያዳብሩ ልምምዶች አእምሮን ለማረጋጋት እና ግንዛቤዎን ለመጨመር ይረዳሉ። ይህ በትኩረት የሚደረግ ልምምድ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለማነሳሳት ምቹ ሁኔታዎችን ይፈጥራል።

መመሪያ እና ጥንቃቄ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን በልምምድ ለማነሳሳት የሚደረጉ ተግባራት ውስጥ መሳተፍ ጥንቃቄን እና መመሪያ መከተልን ይጠይቃል። እነዚህን ልምምዶች ግልጽ በሆነ ዓላማ፣ ሊኖሩ ስለሚችሉ ፈተናዎች እና ተግዳሮቶች በመረዳት እና የአእምሮ እና የስሜት ደህንነትን በማክበር መቅረብ አስፈላጊ ነው። ከሰውነት ውጪ ስለሆነ ልምድ እውቀት እና ልምድ ካላቸው ግለሰቦች፣ መምህራን ወይም ባለሙያዎች ጋር አብሮ መስራት በመንገዱ ላይ ጠቃሚ ድጋፍ እና መመሪያ ሊሰጥ ይችላል።

ያስታውሱ በሜዲቴሽን፣ በማስተዋል እና በምርጫ የሚቀሰቀሱ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምምዶች ግላዊ ልምምዶች እንደመሆናቸው መጠን በእያንዳንዱ ሰው ሊቀሰቀሱ እና ሊገለጡ የመቻላቸው አጋጣሚ አነስተኛ ነው። እንደ ግለሰባዊ ቅድመ-ዝንባሌ፣ ወጥነት ያለው ልምምድ እና የግል እምነት ያሉ ምክንያቶች

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን የመቀስቀስ እድላቸው ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ።

ተመስጦ እና ማስተዋል ከሰውነት ውጪ ከሆኑ ልምዶች ጋር ያላቸውን እምቅ ግንኙነት ፈልጎ የማግኘት ፍላጎት ካለህ መጀመርያ ለሀሳብህ፣ ለስሜትህ እና በአጠቃላይ ለውስጣዊ ሁኔታ ያለህን ትኩረት፣ በአሁኑ አፍታ በመኖር የአዕምሮ ግልጽነትን ለመጨመር፣ ለራስ እና በዙርያ ስላለው አለም ያለህን ግንዛቤ ለመጨመር እና እራስን ማወቅ ጉዞህን ለማቀላጠፍ በመደበኛ የሜዲቴሽን ወይም የተመስጦ ልምምድ ውስጥ መሳተፍ ጠቃሚ ነው። ልምምድዎን በሚጨምሩበት ጊዜ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ስምምነትን እና የግለሰብ ደህንነትን አስፈላጊነት በማስታወስ በተለይ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለማነሳሳት የታለሙ ቴክኒኮችን ለመመርመር መድፈር ይችላሉ።



በማስተዋል፣ በተመስጦ ሆነ በሌላ መንገድ የሚደረግ ንቃተ ህሊናን የመፈተሽ ጉዞ ስለ አእምሮ፣ ስለራስ፣ በዙርያዎ ስላለው አከባቢ እና ስለ ግለሰባዊ ልምድ ግንዛቤዎችን የሚሰጥ ግላዊ ጉዞ ነው።

ምዕራፍ 3፡ ለጉዞዎ የሚጠቅሙ መሳርያዎች

3.1 የተመስጦ ቴክኒኮች

ወደ ማስተዋል ተመስጦ ዓለም እንኳን በደህና መጡ! በዚህ ክፍል ውስጥ የእርስዎን ግንዛቤ ለማሳደግ እና ማስተዋልን ለማዳበር የሚረዱ የተለያዩ የተመስጦ ዘዴዎችን እንመረምራለን። እነዚህ ቴክኒኮች ለዘመናት ሲተገበሩ የቆዩ ሲሆን ለአእምሮ ደህንነት፣ ሰውነትን ለማዝናናት እና ለማፍታታት እና ራስን ለማወቅ የሚረዱ ግንዛቤዎችን እንደሚሰጡ ይታወቃሉ።

ማስተዋልን መረዳት

ማስተዋል አሁን ባለው ቅጽበት ውስጥ ሙሉ በሙሉ የመገኘት እና ያለፍርድ እራሳችንንም ሆነ በዙርያችን ያለውን አለም የመመልከት ሁኔታ ነው። በውስጣዊም ሆነ በውጫዊ ሁኔታ ሳይጠመዱ ወይም የችኮላ ምላሽ ሳይሰጡ ለሃሳቡ፣ ለስሜቱ እና ለአካባቢው ሁኔታ ትኩረት መስጠትን ያካትታል። ማስተዋል ልምዶቻችንን በጉጉት፣ በደግነት እና በተቀባይነት እንድንከታተል እና እንድንለማመድ ያስችለናል።

ተመስጦ እንደ ማስተዋል መንገድ

ተመስጦ የማስተዋል ችሎታን ለማዳበር የሚረዳ ቁልፍ መሣሪያ ነው። በመደበኛ የሜዲቴሽን ወይም የተመስጦ ልምምድ ውስጥ በመሳተፍ ትኩረታችንን በመሰብሰብ እና በመጨመር ስለአሁኑ ጊዜ ያለንን ግንዛቤ እናዳብራለን። በጊዜ ሂደት እና ቀጣይነት ባለው ጥረት ይህ ከፍ ያለ ግንዛቤ በዕለት ተዕለት

ህይወታችን ውስጥ ዘልቆ በመግባት ግንኙነታችንን፣ ስራችንን እና አጠቃላይ ደህንነታችንን ሊጠቅም ይችላል።

የትንፋሽ ግንዛቤ ተመስጦ

በጣም መሠረታዊ ከሆኑ የተመስጦ ዘዴዎች አንዱ የትንፋሽ ግንዛቤ ነው። እንዴት ልትለማመዱት እንደምትችሉ እነሆ:-

1. ለመቀመጫ ምቹ እና ጸጥ ያለ ቦታ ያግኙ በመቀጠልም ጀርባዎን ቀጥ እና ዘና ያድርጉ።
2. ዓይኖችዎን ሙሉ በሙሉ ቢዘጉ ተመራጭ ሰሆን ወይም ትንሽ ክፍት በማድረግ ለስላሳ ያለ እይታ ይኑርዎት።
3. ትኩረትዎን ወደ ትንፋሽዎ በመመለስ የእያንዳንዱን ትንፋሽ የማስወጣት እና የማስገባት ስሜት ያስተውሉ።
4. የአተነፋፈሱን ምት ለመቆጣጠር ወይም ለመቀየር ሳይሞክሩ እስትንፋስዎ በተፈጥሮአዊ መንገድ እንዲፈስ ይፍቀድለት።
5. ሀሳቦች፣ ስሜቶች ወይም ትኩረት የሚከፋፍሉ ነገሮች ሲነሱ በእርጋታ እውቅና በመስጠት ትኩረትዎን ወደ እስትንፋስዎ ይመልሱ።
6. ይህን ሂደት ለተወሰነ ጊዜ መደጋገም ተገቢ ሲሆን ከጥቂት ደቂቃዎች በመጀመር ቀስ በቀስ ወደ ረጅም ክፍለ ጊዜዎች ይሸጋገሩ።

ትኩረታችሁን ወደ እስትንፋስዎ በመመለስ የእለት ተእለት ልምምዶችዎን በትኩረት እንዲከታተሉ፣ እንዲለማመዱ እና ማስተዋልን ለማዳበር እራስዎን ያሠለጥናሉ።

የሰውነት ቅኝት ተመስጦ

ግንዛቤን ለመጨመር የሚረዳ ሌላው የተመስጦ አይነት የሰውነት ቅኝት ተመስጦ ነው። እንዴት ሊለማመዱት እንደሚችሉ እነሆ፡-

1. ተኝተው ወይም ተቀምጠው ተመስጦውን መለማመድ የሚቻል ሲሆን ዋናው ምቹ ስፍራ ማግኘታችን ነው።
2. ከዛንም ትኩረትህን ወደ እስትንፋስህ በማምጣት ልምምዱን ቀጥል። ይህም በአሁኑ ጊዜ እራስዎን እንዲጠምቁ ይረዳዎታል።
3. ቀስ በቀስ ትኩረትዎን ወደ ተለያዩ የሰውነት ክፍሎችዎ ይለውጡ። ከራስዎ ፀጉር ጫፍ ጀምሮ እስከ እግር ጥፍርዎ ድረስ ይውረዱ ወይም በተቃራኒው ይሂዱ።
4. ትኩረትዎን ወደ እያንዳንዱ የሰውነት ክፍልዎ ሲያደርጉ ምንም ነገር ለመለወጥ ሳይሞክሩ ማንኛውንም የሚነሱ ሀሳቦች፣ ስሜቶች፣ ውጥረቶች ወይም ምቹ ስሜቶች ይመልከቱ።

5. ምንም አይነት አሉታዊ ሀሳብ፣ ስሜት፣ ውጥረት ወይም ምቾት እጦት ካጋጠመዎት ትኩረትዎን ወደ ትንፋሽዎ በመመለስ ሁኔታዎ እንዲለሰልስ እና እንዲሰክን ያድርጉ።
6. ይህን ሂደት በመደጋገም ትኩረትዎን ወደ እያንዳንዱ የሰውነት አካልዎ ያንቀሳቅሱ።

የሰውነት ቅኝት ተመስጦ በአእምሮ እና በአካል መካከል ጥልቅ ግንኙነትን ለማዳበር የሚረዳ ሲሆን ይህም የላቀ የቁርኝት ስሜት በመፍጠር የአሁን ጊዜ ግንዛቤን ይጨምራል።

የፍቅራዊ-ደግነት ተመስጦ

የፍቅራዊ ደግነት ተመስጦ ወይም ሜታ ሜዲቴሽን ለራስ እና ለሌሎች ፍቅርን፣ ርህራሄን እና ደግነትን በመስጠት በውስጣችን የማዳበር ልምምድ ነው። ይህን ተመስጦ ለመለማመድ የሚረዳ ቀላል መንገድ ከበታች ተቀምጧል፡-

1. ምቹ ቦታን በማግኘት እና ትኩረትዎን ወደ ትንፋሽዎ በማድረግ እራስዎን ዘና ያድርጉ ወይም ያፍታቱ።
2. በፀጥታ ወይም ጮክ ብለው መሆን የሚፈልጉትን ማንነት እና መፍጠር የምፈልጉትን ህይወት የሚያረጋግጡ ሀረጎችን ለራስዎ ይድገሙ።

ለምሳሌ "ደስተኛ ነኝ፣ ጤናኝ ነኝ፣ ሰላም ነኝ" እና የመሳሰሉ አዎንታዊ ማረጋገጫዎችን ይጠቀሙ።

3. ለጥቂት ደቂቃዎች በራስዎ ላይ ካተኮሩ እና ለራስዎ እነዚህን ሀረጎች ከደጋገሙ በኋላ እነዚህን ሀረጎች በዙርያዎ ላሉ ለተለያዩ ግለሰቦች ያራዝሙ። ከሚወዷቸው እና ከሚያውቋቸው ሰዎች ጀምሮ ቀስ በቀስ ሁሉንም ፍጥረታት ለማጠቃለል ይሞክሩ። እንዲሁም ይህን ማረጋገጫ ለሚጠሉት እና ፈታኝ ግለሰቦች መላክንም ይጨምሩ።

4. ሐረጎቹን በሚደግሙበት ጊዜ እያንዳንዱን ሰው በዓይነ ሕሊናዎ በመሳል ከውስጥ አዎንታዊ ስሜት እንዲሰማዎት ያድርጉ።

የፍቅራዊ ደግነት ተመስጦ ርህራሄን፣ መረዳትን፣ ፍቅርን፣ እና ከራሳችን እና ከሌሎች ጋር ያለንን ግንኙነት ያዳብራል። ይህም የተሻለ ደህንነትን በውስጣችን በመፍጠር የእርስ በርስ መስተጋብራችንን እና ግንኙነታችንን ያጎለብታል።

የእግር ጉዞ ተመስጦ

ተመስጦ በተመረጠ እና በአንድ ቦታ ብቻ ሁልጊዜ መደረግ የለበትም። የእግር ጉዞ ተመስጦ በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ ማስተዋልን ለማዳበር እድል ይሰጣል። እንዴት የእግር ጉዞ ተመስጦን ልታደርጉ እንደምትችሉ እነሆ፦

1. ትኩረት የማይከፋፍል፣ ቀስ ብለው የሚራመዱበት፣ ጸጥ ያለ እና ክፍት ስፍራ ያግኙ።
2. መራመድ ሲጀምሩ ትኩረትዎን ወደ ሰውነትዎ ስሜቶች በመመለስ እግርዎ ከመሬት ጋር ያለው ግንኙነት እንዲሰማዎት ይፍቀዱ።
3. ለጠቅላላው የመራመድ ሂደት ትኩረት በመስጠት ክብደት ከአንዱ እግር ወደ ሌላው ሲቀየር፣ የእግርዎን እንቅስቃሴ እና ለእግርዎ በሚሰማዎት ስሜቶች ላይ ትኩረት ያድርጉ።
4. ዘና ያለ የሰውነት ሁኔታን እና ንቁ ግንዛቤን ጠብቁ። ይህም እያንዳንዱን እርምጃ ሙሉ በሙሉ እንዲለማመዱ ያስችልዎታል።
5. አእምሮዎ በሀሳብ እና በስሜት ውስጥ የሚንከራተት ከሆነ ትኩረትዎን በእርጋታ ወደ የእግር ጉዞ ይመልሱ።

የእግር ጉዞ ተመስጦ ማስተዋልን በማዳበር ነፍስን የሚያድስ ተሞክሮ ሊሆን የሚችል ሲሆን ይህም ከአካባቢው ጋር በጥልቀት እንዲገናኙ እና የአሁኑን ጊዜ በእንቅስቃሴ ውስጥ እንዲለማመዱ ያስችልዎታል።

ማስተዋልን በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ማዋሃድ

መደበኛ የሜዲቴሽን ወይም የተመስጦ ልምምዶች ቀላል የማይባል አዎንታዊ ተፅዕኖ ቢኖራቸውም የማስተዋል እውነተኛ ጥቅም የሚገኘው በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ በማዋሃድ ነው። እንደ መብላት፣ መራመድ ወይም የቤት ውስጥ ሥራዎች እና በመሳሰሉ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎች ውስጥ ግንዛቤን በማምጣት ለአሁኑ ጊዜ አክብሮት እና አድናቆት እንዲኖረን ማድረግ እንችላለን።

አስታውስ ማስተዋል በተግባር የሚያድግ ችሎታ ነው። በአጭር የሜዲቴሽን ክፍለ ጊዜዎች በመጀመር የበለጠ ምቾት በሚያገኙበት ጊዜ ቀስ በቀስ የቆይታ ጊዜውን ይጨምሩ። ወጥነት ለማንኛውም ውጤት ቁልፍ እንደመሆኑ መጠን በየቀኑ ጥቂት ደቂቃዎችን ለመደበኛ የተመስጦ ልምምድ መሰዋት ያድርጉ።



3.2 የሉሲድ ህልም ቴክኒኮች

ወደ አስደናቂው የሉሲድ ህልም ዓለም እንኳን በደህና መጡ! በዚህ ክፍል ውስጥ ማስተዋልን ለማዳበር እንደ መሳሪያ እና ከሰውነት ውጭ ለሆኑ ልምዶች እንደ መግቢያ ሆነው የሚያገለግሉ ልዩ እና መሳጭ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን እና ደረጃዎችን ለመዳሰስ እንሞክራለን።

ሉሲድ ህልምን መረዳት

የሉሲድ ህልም በህልም ውስጥ እያለምክ መሆኑን የመገንዘብ ሁኔታን ያመለክታል። በሉሲድ ህልም ውስጥ በሕልሙ አካባቢ፣ ገጸ-ባህሪያት እና ክስተቶች ላይ በንቃት መሳተፍ እና ተጽዕኖ ማሳደር ይችላሉ። ይህ የህልም አይነት ብዙ የተመራማሪዎችን እና ባለሙያዎችን ፍላጎት የሳበ አስደናቂ ተሞክሮ ነው።

በሉሲድ ህልም አማካኝነት ማስተዋልን ማዳበር

የሉሲድ ህልም ወደ ህልም የንቃተ ህሊና ሁኔታ ማስተዋልን እና ግንዛቤን የሚያሸጋግር እና የሚያገናኝ ክስተት ሆኖ ሊታይ ይችላል። በሉሲድ ህልም ውስጥ ሲሆኑ ሀሳቦችዎን፣ ስሜቶችዎን እና በህልም ውስጥ ያለውን የአሁኑን ጊዜ በንቃት ስለሚከታተሉ እና ስለሚመለከቱ በህልም ሁኔታ ውስጥ ሆነው ማስተዋልን እየተለማመዱ ነው። ይህ ከፍ ያለ የግንዛቤ ሁኔታ ወደ ንቁ ህይወትዎ ሊሸጋገር የሚችል ሲሆን ይህም ሙሉ በሙሉ የመገኘት እና በትኩረት የመከታተል ችሎታዎን ይጨምራል።

የሉሲድ ህልም ቴክኒኮች

የሉሲድ ህልምን ለመለማመድ የሚረዱዎት የተለመዱ ቴክኒኮች ከበታች ተጠቅሰዋል፦

1. እውነታን የመፈተሽ ልምምድ፦ በቀን ንቁ ሰአታት ውስጥ እውነታን ለመፈተሽ የሚረዱ ልምምዶችን ያዳብሩ። እራስህን ጠይቅ "ህልም እያየሁ ነው?" አካባቢዎን ይመርምሩ ወይም የተለመዱ አካላዊ ህጎችን የሚቃረኑ ተግባራትን ለማከናወን ይጣሩ። ይህ የእውነታን ተፈጥሮ በየጊዜው የመጠራጠር ልማድ ወደ ህልምዎ ሁኔታ ሊሸጋገር የሚችል ሲሆን ይህም በህልም ውስጥ ግልጽ የመሆን እድልን ይጨምራል።

2. የህልም ጆርናል ማስቀመጥ፦ የህልም ጆርናል በአልጋዎ አጠገብ በማስቀመጥ ከእንቅልፍዎ እንደተነሱ ህልሞችዎን የመፃፍ ልምድ ያዳብሩ። ይህ እንዲያስታውሱ እና ከህልሞችዎ ቅጦች እና ይዘቶች ጋር የበለጠ እንዲተዋወቁ ይረዳዎታል። በጊዜ ሂደት ተደጋጋሚ የህልም ምልክቶችን ወይም ጭብጦችን ማስተዋል የምንጀምር ሲሆን ይህም ሉሲድ ህልም ለመሆኑ እንደ ማረጋገጫ ፍንጭ ይሆናል።

3. የሉሲድ ድሪም ማረጋገጫዎችን መጠቀም፦ ከመተኛትህ በፊት በአእምሮህ የሉሲድ ህልምህን ልምምድ የሚያጠናክሩ ማንትራ ወይም ማረጋገጫዎችን ለራስህ ድገም። ለምሳሌ "በህልሜ ውስጥ ንቁ እሆናለሁ ወይም በህልሜ ውስጥ ንቁ ሆኜ እኖራለሁ" እና የመሳሰሉ ተመሳሳይ ማረጋገጫዎችን ተጠቀም። ይህ

ዘዴ አእምሮዎን ለማሰልጠን እና ሉሲድ ህልሞች ውስጥ የመግባት እድሎችን ለመጨመር ይረዳል።

4. ቀድሞ በመንቃት ወደ መኝታ መመለስ:- ከጥቂት ሰዓታት እንቅልፍ በኋላ እርስዎን ለማንቃት ማንቂያ አላርም ያዘጋጁ። ለ15-30 ደቂቃ ያህል ነቅተው ቆይታ ካደረጉ በኋላ ሉሲድ ህልም ወይም ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለማየት ፍላጎት በማሳየት እና በማሰብ ወደ እንቅልፍ ይመለሱ። ይህ ዘዴ የፈጣን የአይን እንቅስቃሴ ደረጃ በመባል የሚታወቅ ሲሆን ሉሲድ ህልሞችን እና ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለማየት አመቺ የንቃተ ህሊና ሁኔታን ይፈጥራል።

ሉሲድ ህልም እንደ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች መግቢያ መንገድ

የሉሲድ ህልም የንቃተ ህሊናን ሁኔታ ለመፈተሽ ልዩ መድረክን የሚሰጥ ሲሆን ከአካል ውጭ የሆኑ ልምምዶችን ለመለማመድ አማራጭ መንገድ ሊሆን ይችላል። በአንዳንድ ሉሲድ ህልሞች ውስጥ ግለሰቦች እያወቁ የህልማቸውን አካል ትተው ከሥጋዊ አካላቸው ያለፉ የሕልም አካባቢዎችን ማሰስ እንደሚችሉ ይናገራሉ።

ሉሲድ በሆኑ ህልሞች ውስጥ ያሉ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ግላዊ ልምምዶች እንደመሆናቸው መጠን በሌሎች ግለሰቦች የተዘገቡትን ተመሳሳይ ክስተቶች ላያንጸባርቁ ባይችሉም ስለ ንቃተ ህሊና ተፈጥሮ፣ ግላዊ ግንዛቤ እና በህልም እና በንቃተ ህሊና መካከል ስላለው መስተጋብር ጠቃሚ ግንዛቤዎችን ሊሰጡ ይችላሉ።

በሥነ ምግባራዊ ጉዳዮች ላይ መቆም

እንደማንኛውም የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ዳሰሳ የሉሲድ ህልምን እና ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ሚዛናዊ በሆነ አስተሳሰብ እና ስነምግባር መቅረብ አስፈላጊ እና ተገቢ ነው። እራስን ለማወቅ፣ የግል እድገት ለማሳለጥ እና ለራስህ እና ለሌሎች ደህንነት ለማክበር አላማህ አድርግ።

ያስታውሱ ሉሲድ ህልሞች እና ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች በግለሰቦች መካከል የሚለያዩ ልዩ እና ግላዊ ልምዶች ናቸው። እንደ ልምምድ ወጥነት፣ የግለሰባዊ ተፈጥሯዊ ዝንባሌ፣ የግል እምነቶች እና በመሳሰሉ ነገሮች ተጽእኖ ሊደርስበት ይችላል።



3.3 የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን ማሰስ

ወደ የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ዳሰሳ እንኳን በደህና መጡ! በዚህ ክፍል ውስጥ ራስን በማወቅ እና በማስተዋል ጉዞ ውስጥ ሊያጋጥሙን ስለሚችሉ የተለያዩ የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች እንመረምራለን። እነዚህን ሁኔታዎች እና ግዛቶች መረዳታችን ስለ አእምሮ ያለንን ግንዛቤ ሊያበለጽግ እና ልምዶቻችንን ሊያሰፋ ይችላል።

የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች

የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ከኛ ንቁ ከምንሆንበት የቀን የግንዛቤ ሁኔታ የሚለዩትን የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ያመለክታል። እነዚህ ሁኔታዎች ከስውር የአመለካከት ለውጥ እስከ ጥልቅ ለውጥ እና በመንፈሳዊ ደረጃ ተሻጋሪ እስከሆኑ ተሞክሮዎች ሊደርሱ ይችላሉ። እነዚህ ተሞክሮዎች እንደ ተመስጦ፣ የአተነፋፈስ ዘዴዎች፣ ወይም የሳይኬደሊክ ንጥረ ነገሮችን በመጠቀም ሊፈጠሩ ይችላሉ።

የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታ ዓይነቶች

የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ሰፋ ያሉ የልምድ ዓይነቶችን ያጠቃልላሉ። ጥቂት ምሳሌዎችን እነሆ:-

1. የሜዲቴቲቭ ሁኔታዎች፡- ጥልቅ የሆነ ሜዲቴሽን ወይም ተመስጦ ውስጥ መግባት ወደ ተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ሊያመራን የሚችል ሲሆን በጊዜ የማይገደብ ስሜትን፣ የተስፋፋ ግንዛቤን፣ የኢጎ ድንበሮችን መፍረስን እና ከአሁኑ ጊዜ ጋር ጥልቅ ግንኙነት መፍጠርን ሊያካትት ይችላል።

2. ወራጅ ሁኔታዎች፡- አንድ ሰው በአንድ እንቅስቃሴ ወይም ተግባር ውስጥ ሙሉ በሙሉ ሲዋጥ ልፋት ያሌለው የትኩረት ወይም የተግባር ስሜት፣ የጊዜ መዛባት ወይም አለመኖር እና በአጠቃላይ ንቁ የሆነ የተግባር እና የግንዛቤ ውህደት ሲፈጠር የወራጅ ሁኔታዎች ይከሰታሉ። ይህ ሁኔታ ብዙውን ጊዜ ከፍ ካለ የብቃት እና ፈጠራ ሁኔታ ጋር የተቆራኘ ነው።

3. ሳይኬደሊክ ሁኔታዎች፡- ሳይኬደሊክ ንጥረነገሮች ተገቢ በሆነ ስርአት በሚጠቀሙበት ጊዜ ጥልቅ የሆነ የንቃተ ህሊና ሁኔታን ሊያስከትሉ ይችላሉ። እነዚህ ሁኔታዎች የእይታ እና የመስማት ሁኔታዎችን፣ ከስሜት ህዋሳት ከፍ ያሉ ስሜቶችን እና ግንዛቤዎችን እንዲሁም ከአጽናፈ ሰማይ ወይም ከዩኒቨርስ ጋር የመተሳሰር ስሜትን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

4. በሞት አቅራቢያ ያሉ ተሞክሮዎች፡- በሞት አቅራቢያ ያሉ ተሞክሮዎች የሚገልፁት ለሞት በተቃረቡ ወይም ለሕይወት አስጊ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ በነበሩ ግለሰቦች የሚከሰት የንቃተ ህሊና የመቀየር ሁኔታ ነው። እነዚህ ልምምዶች ብዙውን ጊዜ ሥጋዊ አካልን መተውን፣ በዋሻ ውስጥ ወይም ወደ ሌላ ዓለም የመጓዝ፣ መለኮታዊ ወይም ሌላ ዓለም ፍጡራንን መገናኘትን፣ እና ጥልቅ የሆነ የሰላም እና የላቀ ስሜትን የሚያካትቱ የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን ያካትታሉ።

የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን ማሰስ

የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን ማሰስ ጥልቅ፣ ግላዊ እና የለውጥ ጉዞ ሊሆን ይችላል። ይሄን ለማድረግ ከመሞከራችን በፊት ከበታች የተጠቀሱ ነጥቦችን ከግምት ውስጥ ማስገባት ተገቢ ነው።

1. **የሀሳብ ማዋቀር እና ስፍራ፡-** የተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን በሚያመጡ ልምዶች ውስጥ ለመሳተፍ በመረጡት የሀሳብ መዋቅር እና ስፍራ ትኩረት ይስጡ። የሀሳብ መዋቅር የአንተን አስተሳሰብ፣ አላማ እና ስሜታዊ ሁኔታ የሚያመለክት ሲሆን ስፍራ ደግሞ ልምዱ የሚከሰትበትን አካባቢ እና አውድ ያመለክታል። ትክክለኛ አስተሳሰብ እና ደህንነቱ የተጠበቀ እና ደጋፊ አካባቢ መፍጠር ልምዱን ለማሰስ እና ለማዋሃድ ወሳኝ ሚና ይጫወታል።

2. **ውህደት መፍጠር፡-** የተለወጠ የንቃተ ህሊና ሁኔታ ካጋጠመዎት በኋላ ከራስዎ እና ከህይወትዎ ጋር ለመዋሃድ ጊዜ መስጠት አስፈላጊ ነው። ውህደት መፍጠር በተሞክሮ ላይ ማሰላሰልን፣ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ግንዛቤዎችን ማካተትን እና አስፈላጊ ከሆነ ከታመኑ ጓደኞች፣ አማካሪዎች ወይም ባለሙያዎች ድጋፍ መፈለግን ያካትታል። ይህ ሂደት ከተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች የተገኙትን ጥበቦች እና ግንዛቤዎች ወደ አጠቃላይ ደህንነታችን በሚገባ እንዲዋሃድ ያስችላል።

3. ግላዊ ሃላፊነት፡- የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን ሲቃኙ በግል ሃላፊነት እና በስነምግባር መቅረብ አስፈላጊ ነው። እራስህን፣ ሌሎችን፣ እና የምትጠቀመውን ንጥረ ነገር ወይም ልምምድ አክብር። የጉዳት ቅነሳ ስልቶችን በመለማመድ የህግ፣ የማህበረሰብ እና የግል ድንበሮችን ከግምት ውስጥ አስገባ።

4. ከማስተዋል ጋር ማዋሀድ፡- ከተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች የተገኙ ግንዛቤዎች ወደ ማስተዋል ልምምዶች ሊጣመሩ ይችላሉ። በተሞክሮዎቹ ላይ አሰላስል፣ የተገኘውን ግንዛቤ በዕለት ተዕለት ሕይወት ላይ ተጠቀም እንዲሁም ስለአዕምሮ አቅም ጠለቅ ያለ ግንዛቤን ለማዳበር የማስተዋል ልምምዶችን ተጠቀም።

ድጋፍ እና መመሪያ

የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን በሚያመጡ ተግባራት ውስጥ መሳተፍ ጥልቅ ልምምድ እና ፈታኝ ተሞክሮ ሊሆኑ ይችላሉ። ልምድ ካላቸው ባለሙያዎች፣ አማካሪዎች ወይም መንፈሳዊ አስተማሪዎች ድጋፍ መፈለግ ጠቃሚ ነው።

ያስታውሱ የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ጥልቅ ግንዛቤዎችን እና የለውጥ ልምዶችን ሊሰጡ የሚችሉ ሲሆን ነገር ግን ግላዊ እና በግለሰቦች መካከል ሊለያዩ ይችላሉ። በክፍት አእምሮ፣ የማወቅ ጉጉት እና ያልታወቀን ለማሰስ ፈቃደኛ በመሆን ይቅረቧቸው።

ምዕራፍ 4፡ መንፈሳዊ ዓለማት

4.1 የንዝረት ሁኔታ እና መንፈሳዊ ግዛት

ወደ ማራኪው መንፈሳዊ ግዛት እንኳን በደህና መጡ! በዚህ ክፍል የንዝረት ሁኔታን ፅንሰ-ሀሳብ እና ሁለገብ መንፈሳዊ ግዛቶች ጋር ለመድረስ እና ለመዳሰስ እንደ እምቅ መግቢያ እንዴት እንደሚያገለግል እንመረምራለን። አስደናቂ፣ አስፈሪ፣ አስደሳች እና ሚስጥራዊ ጉዞ ነው። አብረን ወደ ውስጥ እንዝለቅ!

መንፈሳዊ ግዛትን መረዳት

መንፈሳዊ ግዛት በመንፈሳዊ፣ በስውር እና ምስጢራዊ አስተምህሮዎች ውስጥ የሚገኝ ጽንሰ-ሀሳብ ሲሆን ይህም ከሥጋዊው ዓለም ባሻገር ስውር ሁኔታዎች ወይም የሕልውና ግዛቶች መኖራቸውን የሚያመለክት ነው። እነዚህ መንፈሳዊ ግዛቶች በተቀየሩ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎች ሊደረስባቸው የሚችሉ የተለያዩ ፍጥረታት፣ አካላት፣ ሃይሎች እና ልምዶች የተሞሉ ናቸው።

የንዝረት ሁኔታ

የንዝረት ሁኔታ አብዛኛው ጊዜ ከማይታዩ መንፈሳዊ ግዛቶች ወይም ከአካል ውጪ ከሆኑ ልምዶች ጋር የተቆራኘ ሲሆን በኃይለኛ የንዝረት ሀይል እና ከከፍተኛ ግንዛቤ ጋር የሚያያዝ የተቀየረ የንቃተ ህሊና ሁኔታን ያመለክታል። ብዙውን ጊዜ በሰውነት ውስጥ እንደ መደንዘዝ፣ የጩኸት ደምፁ ወይም ደምፅ አልባ በሆኑ መንገዶች ሊገለፅ ይችላል።

ወደተለያዩ ንዝረት ሁኔታዎች መግባት

የንዝረት ሁኔታ ገጠመኞች ብዙጊዜ በድንገት በግለሰቦች ዘንድ ሊከሰቱ ቢችሉም አንዳንድ ግለሰቦች ሆን ብለው ወደ መንፈሳዊ ግዛት ለመቃኘት በምርጫቸው ክስተቱን ያነሳሳሉ። ሰዎች ወደተለያዩ የንዝረት ሁኔታዎች ለመግባት የሚጠቀሙባቸው ጥቂት ቴክኒኮች ከበታች ተጠቅሰዋል።

1. ዘና ማለት፡- ዘና የምትልበት ጸጥ ያለ እና ምቹ ስፍራ አዘጋጅ። በመተኛት ወይም ምቹ የሆነ አቀማመጥ በመያዝ፣ በጥልቀት በመተንፈስ፣ በመዝናናት ሂደት ውስጥ ጡንቻዎን በማፍታታት እና ከሰውነትዎ ውጥረትን በማስወገድ ላይ ያተኩሩ።

2. የአይነ ህሊና ምልከታ፡- ከእግር ጣቶችዎ ወይም ከጭንቅላትዎ ጀምሮ በሰውነትዎ ውስጥ የሚፈሰውን የፍጥረት አለም ወይም የዩኒቨርስ ኃይል በዓይነ ሕሊናዎ በመመልከት በእያንዳንዱ የሰውነትዎ ክፍል ውስጥ ቀስ ያንቀሳቅሱ። ይህ ሃይል በብርሃን እና በጉልበት እየሞላዎት እንዳለ ያስቡ እንዲሁም ስሜቱ እንዲሰማዎት ይፍቀዱ።

3. አእምሯዊ ትኩረት፡- ወደተለያዩ የንዝረት ሁኔታዎች ለመግባት እና መንፈሳዊ ግዛቶችን ለማሰስ ግልጽ የሆነ ውስጣዊ ፍላጎት እና አለማ ያዳብሩ። ሰውነትዎን እና አእምሮዎን በሚያዝናኑበት እና በሚያፍታቱበት ሰአት በዚህ ውስጣዊ ፍላጎት እና ዓላማ ላይ ትኩረት ያድርጉ።

የአስተሳሰብ ሚና

ከንዝረት ሁኔታ ጋር አብሮ ለመስራት እና መንፈሳዊ ጉዞቶችን ለማሰስ አዎንታዊ እና ክፍት አስተሳሰብን ማዳበር ወሳኝ ነው። እነዚህን ሁኔታዎች እና ግዛቶች የመፈተሽ ፍላጎት፣ የማወቅ ጉጉት እና ለማይታወቅ ክስተት ተቀባይ አመለካከትን በመያዝ ልምዶቹን ይቅረቡ። የተረጋጋ እና ትኩረት ያለው አስተሳሰብ የእርስዎን ልምዶች ሊያሻሽሉ እና የደህንነት ስሜትን ሊያበረታታ ይችላል።

ደህንነት እና ድንበሮች

እንደማንኛውም የተለወጡ የንቃተ ህሊና ሁኔታ ልምምዶች ለደህንነት ቅድሚያ መስጠት እና የግል ድንበሮችን ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። እነዚህን ልምዶች በሚዛናዊ ሁኔታ እና በአስተዋይነት መቅረብዎን ያስታውሱ። ሊፈጠሩ የሚችሉ ስጋቶችን ወይም ተግዳሮቶችን አስቀድሞ ለመረዳት ልምድ ካላቸው ባለሙያዎች ይማሩ።

ውህደት እና ማሰላሰል

የንዝረት ሁኔታን ከተለማመዱ ወይም መንፈሳዊ ግዛቶችን ከቃኙ በኋላ ከራስዎ ጋር ለመዋሃድ እና ክስተቱን ለማሰላሰል ጊዜ ይውሰዱ። ክስተቶችን በጆርናል ውስጥ መመዝገብ እና መልሰን ማሰላሰል ግንዛቤዎን በማጠናከር ከነዚህ ልምዶች ያገኙትን ግንዛቤ በዕለት ተዕለት ህይወትዎ ውስጥ ለማዋሃድ ይረዳዎታል። በእራስዎ የእምነት ስርዓት እና በግላዊ እድገት ውስጥ የእነዚህን ልምዶች አስፈላጊነት እና ትርጉም መለየት በጣም አስፈላጊ ነው።

4.2 መንፈሳዊ ግዛቶችን እና ፍጥረትን ማግኘት

እንኳን ወደ አስደናቂው ገደብ የለሽ እድሎች እና ጥልቅ ገጠመኞች የተሞላ መንፈሳዊ አለም ግዛት በደህና መጡ። በዚህ ክፍል ውስጥ በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ ያሉ አካላትን፣ መመሪያዎችን የሚሰጡ ፍጥረታትን እና ሊፈጠሩ የሚችሉ እንግዳ ልምዶችን እንመረምራለን።

4.2.1 በመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ውስጥ ያሉ አካላት ወይም ፍጥረታት ተፈጥሮ

ወደ መንፈሳዊ አለሞች ውስጥ በድፍረት ስንገባ ንቃተ ህሊና የተለያዩ ቅርጾችን እና ሃይሎችን ወደ ሚይዝበት ግዛት ውስጥ እንገባለን። በዚህ ሰፊ መንፈሳዊ ግዛት ውስጥ ራሳቸውን ችለው ያሉ እና ከራሳችን ውስጠ ህሊና ውስጥ የሚገለጡ የተለያዩ አካላትን ልናገኝ እንችላለን። እነዚህ አካላት እንደ ሰው ከሚመስሉ ፍጥረታት እስከ አስደናቂ እንዲሁሞ አስፈሪ ፍጡራን አልፎ ተርፎም አፈታሪካዊ ፍጥረታት ድረስ የተለያዩ መልክዎችን ሊይዙ ይችላሉ።

በክፍት አእምሮ እና በማስተዋል በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ ካሉ አካላት ጋር መገናኘት እና መቅረብ አስፈላጊ ነው። ልክ እንደ አካላዊ ዓለማችን የመንፈሳዊ የአለም ግዛቶች ውስብስብ የሆነ፣ የተለያየ ዓላማ እና ንዝረት ያለው ሰፊ ዩኒቨርስ ነው። አንዳንድ አካላት ወይም ፍጥረታት ከፍተኛ ንዝረትን የሚያመነጩ ሲሆን እንደ ጥበብን፣ ፈውስ እና ፍቅርን በውስጣችን ይዘራሉ። ለመንፈሳዊ ጉዞዎቻችን የሚረዱን ግንዛቤዎችን እና መመሪያዎችን እየሰጡ እራሳቸውን እንደ መሪ፣ አስተማሪዎች ወይም ብሩህ ፍጡራን አድርገው ሊያቀርቡን ይችላሉ።

በሌላ በኩል ደግሞ ጉልበታችንን በማታለል ለመቆጣጠር ወይም ለማፍሰስ የሚሹ ዝቅተኛ ንዝረት ያላቸው አካላት ወይም ፍጥረታት አሉ። እነዚህ አካላት ወይም ፍጥረታት ብዙውን ጊዜ የሚሠሩት ከፍርሃት፣ ከአሉታዊነት ወይም ከዝቅተኛ ንቃተ ህሊና ደረጃ ነው። በመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ውስጥ ካሉ አካላት ወይም ፍጥረታት ጋር በሚገናኙበት ጊዜ ማስተዋልን፣ ውስጣዊ ግንዛቤን ማዳበርን እና በራስዎ ውስጣዊ መመሪያ መተማመን ወሳኝ ነው።

4.2.2 መመሪያ ከሚሰጡ ፍጥረታት ጋር ግንኙነቶችን መፍጠር

በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ መመሪያዎችን የሚሰጡ ፍጥረታትን ማግኘት ጥልቅ ልምምድ እና ለውጥ የሚያመጣ ተሞክሮ ሊሆን ይችላል። እነዚህ መመሪያ የሚሰጡ ፍጥረታት በግላዊ እድገታችን እና በመንፈሳዊ ዝግመተ ለውጥ እኛን ለመርዳት እና ለመደገፍ የመረጡን አካላት እንደሆኑ ይታመናል። አንዳንድ መመርያ እና ድጋፍ የሚሰጡ መንፈሳዊ ፍጥረታት በሕይወት ዘመናችን ሁሉ ከእኛ ጋር የነበሩ ሊሆኑ የሚችሉ ሲሆን ሌሎች ደግሞ እንደ አስፈላጊነቱ ወደ ህይወታችን ገብተው እና ተገልጠው ሊወጡ እና ሊሰወሩ ይችላሉ።

መመሪያ ከሚሰጡ አካላት ጋር ግንኙነቶችን ለመመሥረት ተቀባይነትን ማዳበር፣ ግልፀኝነትን እና መመሪያን ለመቀበል እውነተኛ ፍላጎት ከውስጥ ማዳበር አስፈላጊ ነው። ወደ መንፈሳዊ ግዛቶች ከመግባትዎ በፊት ከነዚህ አካላት ጋር ለመገናኘት እና መመሪያ ለመገናኘት ፍላጎትን በማሳየት መጀመር ይችላሉ። ይህ በተመስጦ፣ በአይነ ህሊና ምልከታ ልምምዶች ወይም በህልም ስራ ሊከናወን ይችላል።

በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ አንዴ ከገቡ በኋላ መልዕክቶችን እና መመሪያዎችን ለመቀበል ክፍት ይሁኑ። የምቾት እና የመተዋወቅ ስሜትን በመስጠት ከእርስዎ ጋር በሚስማማ መልኩ እነዚህ አካላት ሊቀርብዎት ይችላሉ። በእነዚህ መንፈሳዊ ክስተቶች ጊዜ ለእርስዎ የሚተላለፉትን ግንዛቤዎች ውስጣዊ ስሜትዎን በመከተል ማመንዎን ያስታውሱ። ግልጽ እና እውነተኛ የሐሳብ ልውውጥ በማድረግ፣ ጥያቄዎችን በመጠየቅ እና በተለያዩ የሕይወትህ ዘርፎች ወይም ለመዳሰስ በፈለካቸው መንፈሳዊ ጎዳና ላይ መመሪያ በማግኘት መስተጋብር ውስጥ ተሳተፍ።

መመሪያ ከሚሰጡ መንፈሳዊ አካላት ጋር ግንኙነት መፍጠር ጊዜ እና የማያቋርጥ ጥረት ይጠይቃል። እነዚህን ግንኙነቶች እንደ አጋርነት፣ የኃይል እና የጥበብ ልውውጥ አድርገው ይቁጠሩ። ልምዶችዎን ለመመዝገብ እና የተቀበሉትን መመሪያ ወደ ራስዎ እና ህይወትዎ ለማምጣት እና ለማዋሃድ እንደ ጆርናል በመጠቀም ወይም እራስን በማጤን እና በመመርመር ያሉ ልምዶች ውስጥ ይሳተፉ። በጊዜ ሂደት በመንፈሳዊ ጉዞዎ ጥልቅ እና እምነት የሞላው ግንኙነት ልታዳብር ትችላለህ።

4.2.3 ጥበብን እና እድገትን መፈለግ

በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ ካሉ አካላት እና ፍጥረታት ጋር መገናኘት መቻል ከአለማዊ እውቀት እጅግ የላቀ ጥበብ እና እድገትን ያስከትላል። እነዚህ መንፈሳዊ መስተጋብሮች ንቃተ ህሊናችንን ለማስፋት፣ የእምነት ስርዓቶቻችንን ለመፈተን እና ስለ ሕልውናችን ልዩ ግንዛቤዎችን እንድናገኝ እድል ይሰጡናል።

በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ በምትገባበት ጊዜ እያንዳንዱን ገጠመኝ በጉጉት እና በክፍት አእምሮ ቅረብ። ጥልቅ ንግግሮች ውስጥ ይሳተፉ፣ ጥያቄዎችን ይጠይቁ እና ላገኙት ትምህርቶች እና አመለካከቶች ተቀባይ ይሁኑ። ትምህርት የዕድሜ ልክ ጉዞ መሆኑን በማስታወስ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ ስትገባ የእውቀት ወሰን ያለማቋረጥ የሚገፋበት ድንቅ የመማሪያ ክፍል ሆኖ ያገለግላል።



ከመንፈሳዊ አካላት በተቀበሉት መረጃ እና ትምህርቶች ላይ ማሰላሰል እና ሂሳዊ አስተሳሰብን መተግበር ወሳኝ ነው። ብዙ መንፈሳዊ ክስተቶች ጥልቅ የሆነ ጥበብን እና ግንዛቤን ሊሰጡ ቢችሉም እነዚህን ልምዶች በራስዎ የመረዳት እና የእምነት ስርዓት አውድ ውስጥ በማስገባት ማረጋገጥ እና ማዋሃድ በጣም አስፈላጊ ነው። ውስጣዊ መመሪያህን በመከተል፣ የተገኘውን እውቀት በማጣራት እና ውስጣዊ ግንዛቤህ እንዲመራህ ፍቀድ።

4.2.4 ማሰላሰል እና ማዋሀድ

ከመንፈሳዊ አለም ግዛት መመለስ እና እነዚህን የተገኙ ልምዶችን ከእለት ተዕለት ህይወታችን ጋር ማዋሃድ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። ያገኘኸው ጥበብ እና ግንዛቤ በግል እድገትህ እና በመንፈሳዊ ዝግመተ ለውጥ ላይ እንዴት እንደሚተገበር በመመርመር ከመንፈሳዊ አካላት እና ፍጥረታት ጋር ስለነበረህ ግንኙነት ለማሰላሰል ጊዜ ውሰድ።

የተቀበሏቸውን ግንዛቤዎች እና ጥበቦች ከእርስዎ ጋር ለማስኬድ እና ከህይወትዎ ለማዋሃድ እንደ ጆርናሊንግ ወይም ተመስጦ ባሉ ልምዶች ውስጥ ይሳተፉ። ተመሳሳይ ልምምድ እና አስተሳሰብ ካላቸው ግለሰቦች፣ ማህበረሰቦችን ወይም መድረኮችን በመቀላቀል ተሞክሮዎችን ይለዋወጡ።

እነዚህን ልምዶች ወደ ራስዎ በማምጣት እና በማዋሃድ ስለመንፈሳዊ ግዛቶች እና ትምህርቶቹ ባገኙት ግንዛቤ ህይወትዎን እየቀረፁ ነው። ያስታውሱ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ውስጥ መግባት ዘላለማዊ ለሆነ የግል እና የመንፈሳዊ እድገት መሰረት ሆኖ ያገለግላል። የእነዚህን መንፈሳዊ ክስተቶች የመለወጥ አቅምን በመቀበል የእድገት እና ራስን የማወቅ ጉዞዎን እንዲያቀላጥፉ ይፍቀዱላቸው።

በማጠቃለል

መንፈሳዊ ግዛቶች ጥልቅ ልምዶችን፣ ጥበቦችን፣ መመሪያዎችን እና ግንዛቤዎችን የሚሰጡ አካላት እና ፍጥረታት የያዘ ግዛት ነው። ከነዚህ መንፈሳዊ አካላት ጋር ግንኙነትን ለመፍጠር ማስተዋልን፣ ፍላጎትን፣ እምነትን እና ተቀባይነትን ይጠይቃል። በክፍት አእምሮ ጥበብን እና እድገትን ይቀበሉ። ከመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ወደ አካላዊ አለም ከተመለሱ በኋላ እነዚህን ልምምዶች ወደ ራስዎ ማንነት እና ህይወት ማምጣት፣ ማዋሃድ እና ማሰላሰልን በመለማመድ በተግባር ይኑሩ።

ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች የምታደርጉት ጉዞ በሚያስደንቅ ክስተት፣ በእውቀት እና ጥበብ እንዲሁም ከሚያጋጥሟችሁ መንፈሳዊ አካላት ጋር የሚኖራችሁ ግንኙነት በእውነት የተሞላ ይሁን ዘንድ እመኛለሁ።



4.3 የጊዜ እና የቦታ የተለየ አመለካከት

በመንፈሳዊ ግዛት ውስጥ መግባት እና ከአካል ውጪ የሆኑ ልምዶች ውስጥ መሳተፍ የጊዜ እና የቦታን የትርጉም ድንበሮች ፈሳሽ፣ ተለዋዋጭ፣ ታጣፊ እና የሚሰፉ አስደናቂ እና ብሩህ እይታን ይሰጣሉ። በዚህ ክፍል ውስጥ የመንፈሳዊ አለም ግዛት ስለሚሰጠው የጊዜ እና የቦታ ልዩ ግንዛቤ እና የተለየ አመለካከት እንቃኛለን።

4.3.1 የመስመራዊ ጊዜ ቅዠት

በዕለት ተዕለት ህይወታችን ውስጥ ጊዜን እንደ ቀጥተኛ ፅንሰ-ሀሳብ የምንገነዘብ ሲሆን ካለፈው ወደ አሁን እንዲሁም ከአሁን ወደ ፊት የሚፈስ ብቻ አድርገን እንቆጥራለን። ሆኖም ግን በመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ውስጥ ጊዜ የተለየ መጠን እና ትርጓሜ ይወስዳል። ብዙ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች የተገለጠላቸው እና ወደ መንፈሳዊ ግዛቶች የተጓዙ ግለሰቦች ጊዜ ቀጥተኛ ያልሆነ አድርገው ወይም ጊዜ እንዳሌለ አድርገው መገንዘባቸውን ሪፖርት ያደርጋሉ።

እነዚህ መንፈሳዊ ክስተቶች በጊዜ ውስጥ ያለገደብ በብዙ ነጥቦች መድረስ ወይም ጊዜ የሚዘረጋ እና የሚለጠጥ የሚመስሉ አፍታዎችን ሊያካትቱ ይችላሉ። በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ ጊዜ በሥጋዊ ዓለም ገደቦች የተገደበ አይደለም። በቀላሉ ጊዜ በእኛ የሚቀረፅ፣ ተለዋዋጭ እና ለሚለማመደው ግለሰብ ግንዛቤ እና ንቃተ-ህሊና ቁጥጥር ውስጥ ያለ እና የሚገዛ ነው።

በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ ሲገቡ ግትር ከሆነው የጊዜ ግንዛቤ እና መዋቅር ጋር ያለዎትን የመጣበቅ ፍላጎት መልቀቅ አስፈላጊ ነው። የመንፈሳዊ አለም ግዛት የፈሳሽነት ባህሪን በመቀበል እራስዎን ጊዜ ከማይገድበው እና ከማይሸረው የሕልውና ተፈጥሮ ጋር አብረው እንዲፈሱ ይፍቀዱ። ይህ የአመለካከት ለውጥ የጊዜን ምንነት እና ከመንፈሳዊ ጉዟችን ጋር ስላለው ግንኙነት ጥልቅ ግንዛቤዎችን ይሰጣል።

4.3.2 ባለብዙ-ልኬት ቦታ

ግዑዙ ዓለማችን በሦስት ልኬቶች ማለትም በርዝመት፣ በስፋት እና በቁመት የተገደበ ሲሆን የመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ግን እነዚህን ገደቦች ያልፋሉ። እነዚህ ግዛቶች የባለብዙ-ልኬት ቦታ ግዛቶች ሲሆኑ ሁኔታዎች፣ ደረጃዎች እና የንዝረት ድግግሞሾች እርስ በርስ የሚተሳሰሩበት እና አብረው የሚኖሩበት ስውር ስፍራ ነው።

በመንፈሳዊ ግዛቶች ውስጥ በተለያዩ ቦታዎች ያለ ምንም ጥረት እየተጓዙ እና በሃሳብ ሰፊ ርቀት እየተሻገሩ እራስዎን ሊያገኙ ይችላሉ። በነዚህ መንፈሳዊ ግዛቶች ውስጥ ስንገባ የአካላዊ አለም ውሱንነቶች የማይተገበሩ ሲሆን በአንድ ጊዜ በብዙ ቦታዎች መኖርን እንኳን ሊለማመዱ ይችላሉ።

የመንፈሳዊ አለም ግዛቶችን ውድ ልምምድ በመቀበል የሚገኙትን ወሰን የለሽ ልኬቶችን ያስሱ። ከአካላዊ የእስራት ቅዠት በላይ ለማየት እና ለመለማመድ አሁኑኑ ለራስዎ ይፍቀዱ።

4.3.3 ንቃተ-ህሊና እና የጊዜ እና የቦታ አንፃራዊነት

በመንፈሳዊ ዓለም ግዛቶች ውስጥ በጊዜ እና በቦታ መካከል ያለውን የተለያየ አመለካከት በትክክል ለመረዳት ወደ ንቃተ ህሊና ተፈጥሮ መግባት አለብን። ንቃተ ሕሊና የመኖራችን መሠረታዊ ገጽታ ሲሆን በጊዜ እና በቦታ ውስንነት የተገደበ አይደለም።

ትኩረታችንን ከሥጋዊ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ስንቀይር ንቃተ ህሊናችን የሚሰፋ ሲሆን ይህም እኛን ከአካላዊ አለም ወሰን እና ገደብ እንድናልፍ ያስችለናል። በዚህ የተስፋፋ የንቃተ ህሊና ሁኔታ ውስጥ ከግለሰባዊ እና አካላዊ ህይወታችን ወሰን በላይ ያሉትን ጥበብ፣ እውቀት እና ልምዶችን ለማግኘት የጋራ ንቃተ ህሊና የንዝረት ሁኔታ ውስጥ መግባት እንችላለን።

ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች በምትገባባት ጊዜ ንቃተ ህሊናህ ከጊዜ እና ከቦታ ጋር እንዴት እንደሚገናኝ ትኩረት ስጥ። በዚህ ባለብዙ ልኬት ግዛት ውስጥ የእርስዎ ሃሳቦች እና አላማዎች የእርስዎን ልምዶች እንዴት እንደሚቀርጹ ይመልከቱ። በአካላዊ እና በመንፈሳዊ አለም ውስጥ ያለውን እውነታ የሚፈጥረው እና የሚቀርጸው ንቃተ ህሊናዎ መሆኑን በመረዳት የጊዜ እና የቦታ አንፃራዊነትን ይቀበሉ።

4.3.4 ስውር ምሥጢሩን መቀበል

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን እና መንፈሳዊ ግዛቶችን ማሰስ የጊዜ እና የቦታ ተፈጥሮን ለማሰላሰል ልዩ የእይታ ነጥብን ይሰጣል። ቀድሞ የያዝናቸውን ሀሳቦች፣ እምነቶች እና አመለካከቶች በመፈተን ስለእውነታው ያለንን ግንዛቤ

ያሰፋዋል። ከነዚህ ተሻጋሪ ልምምዶች የሚገኙ ጥበቦችን እና ግንዛቤዎች በአመስጋኝነት ይቀበሉ።

በመንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ ሲጓዙ የመደነቅ ስሜት እና የማወቅ ጉጉት ይኑርዎት። የጊዜ እና የቦታ አንፃራዊነት እና የባለብዙ-ልኬት ቦታን ስፋት ለመመልከት እና ለመመስከር እራስዎን ዝግጁ ያድርጉ። ምክንያታዊ ማብራሪያዎችን የመስጠት ፍላጎትን ትተህ ለማይታወቅ መንፈሳዊ ውበት ተሰጥ።

መንፈሳዊ የአለም ግዛት የሚያቀርበውን የተለየ የጊዜ እና የቦታ እይታ በመቀበል ገደብ የለሽ እድሎችን እና በታላቁ አካላዊም ሆነ መንፈሳዊ አለም ውስጥ ስላለዎት ቦታ ጠለቅ ያለ ግንዛቤ ማግኘት ይችላሉ። ይህን አስደናቂ ግዛት ስታስሱ ሊነሱ የሚችሉትን የለውጥ ግንዛቤዎችን እና ጥበቦችን ይቀበሉ።

ማጠቃለያ

ከሰውነት ውጪ በሆኑ ልምዶች እና በመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ውስጥ ጊዜ እና ቦታ የተለየ አመለካከት የሚይዙ ሰሆን ይህም በአብዛኛው የሰው ልጅ የተለመደውን ግንዛቤ ይፈታተናሉ። በዚህ ግዛት ውስጥ ያሉ ልምዶች የጊዜን ፈሳሽነት፣ የባለብዙ-ልኬት ቦታን ስፋትን እና በንቃተ-ህሊና እና በእውነታ መካከል ያለውን ጥልቅ መስተጋብር ያሳያሉ።

በመንፈሳዊ ጉዞ ላይ ስትሳፈሩ እና የመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ስታስሱ በክፍት አእምሮ መቅረብ እና የሚገለጡትን ሚስጥሮች የለማስገደድ እና ፍርሀት ይቀበሉ። ቀጥተኛ የጊዜ ግንዛቤን እና የቁሳዊ አለም ውሱንነትን ትተህ እራስህን ማለቂያ ወዳሌለው እድሎች እና ጥበብ ውስጥ እንድትገባ ፍቀድ።

በጊዜ እና በቦታ መካከል ያለውን የተለያየ አመለካከት በመቀበል ስለራስዎ፣ ስለመንፈሳዊ ጉዞዎ እና ስለሁሉም ነገሮች ትስስር ጥልቅ ግንዛቤ ማግኘት ይችላሉ። ስለዚህ ወዳጄ በጀብዱ ስሜት እና ክፍት ልብ ወደ ስውር እና ሚስጥራዊው አለም ግባ።



ምዕራፍ 5፡ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ለመግባት የሚረዱ ቴክኒኮች

እንኳን ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ለመግባት የሚረዱ ቴክኒኮች አሰሳ በደህና መጡ። በዚህ ምእራፍ ውስጥ ወደ ሁለት ታዋቂ ቴክኒኮች የሆኑትን የገመድ ቴክኒክ እና የምልከታ ለውጥ ቴክኒክ እንመረምራለን። እነዚህ አካሄዶች ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለመጀመር እና እራሳችንን ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ለማስገባት ልዩ መንገድን ያቀርባሉ።

5.1 የገመድ ቴክኒክ

5.1.1 የገመድ ቴክኒኮችን መረዳት

የገመድ ቴክኒክ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ለመለማመድ እና ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ለመግባት በሰፋት ተግባራዊ የሚደረግ ዘዴ ነው። ከሥጋዊ ወደ መንፈሳዊ ግዛት የሚደረገውን ጉዞ በአይነ ህሊና የመመልከት እና የማተኮር ኃይልን መጠቀምን ያካትታል።

ልምምዱን ለመጀመር ያለምንም ረብሻ ዘና ለማለት የሚችሉበት ጸጥ ያለ እና ምቹ ቦታ ያግኙ። በጀርባዎ በመተኛት ሰውነትዎ ሙሉ በሙሉ ዘና ያለ መሆኑን ያረጋግጡ። ማንኛውም ውጥረት ወይም ጭንቀት ከውስጣዎ ለመቀነስ እና ለማስወገድ ትንፋሽዎ ላይ ለማተኮር ጥቂት ጊዜ ይውሰዱ።

አይኖችዎን ይዝጉ እና ከእርስዎ በላይ ባለው ጣሪያ ላይ የተንጠለጠለ ገመድ እንዳለ ግልጽ በሆነ የአእምሮ ምስል ይመልከቱ። የገመዱን ሸካራነት፣ ቀለም እና ውፍረቱን በዓይነ ሕሊናህ በዝርዝር በመግለፅ እና በማሳተፍ ምስሉን በተቻለ መጠን እውነት ለማስመሰል ይሞክሩ። ገመዱን በመጠቀም ለመውጣት ወይም ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች ለመግባት ሲዘጋጁ በውስጥዎ ያለውን የጉጉት እና የደስታ ስሜቶች እንዲሰማዎት ይፍቀዱ።

አንዴ የገመዱ ምስላዊነት በአዕምሮዎ ውስጥ ግልጽ ከሆነ በኋላ ወደ መንፈሳዊ ግዛት ለመግባት ሃሳብዎን ያዘጋጁ። ከዛንም በእውነታዎ ውስጥ ያለው ብቸኛው ነገር ገመዱ ብቻ እንደሆነ አድርገው በመገንዘብ ትኩረትዎን በገመድ ላይ ብቻ ያተኮሩ። ትኩረት የሚከፋፍል ማንኛውንም ሀሳብ በመተው በገመድ ላይ ብቻ እንደ ሌዘር አይነት ትኩረት ያድርጉ።

በህሊናዎ እራስዎን በሳሉት እጆችዎ ዘርግተው ገመዱን አጥብቀው ሲይዙ በዓይነ ሕሊናዎ ይመልከቱ። በእጆችዎ እና በጣቶችዎ ላይ የገመድ ሸካራነት እንዲሰማዎት በመፍቀድ እራስዎን በአሁኑ አፍታ በመገኘት ስሜት ውስጥ ይጥመቁ። አሁን በማይታይ ሃይል እየተጎተታችሁ እንደሆነ አድርጋችሁ በመቀበል ገመዱን በመጠቀም ራስዎን መሳብ ይጀምሩ።

ወደ ላይ በምትወጣበት ጊዜ አሁንም ገመዱን በመያዝ ወደላይ መውጣትህን በመቀጠል መንፈሳዊ አካልህ ከስጋዊ ሰውነትህ ሲነሳ የሚሰማውን ስሜት በተመስጦ በማሰብ ስሜቱ በጥልቀት እንዲሰማህ ፍቀድ። ቀስ በቀስ ወደ ላይ ወደ መንፈሳዊ አለም መውጣትዎን ሲቀጥሉ ከአካላዊው ሰውነትዎ የክብደት ማጣት እና የመቅለል ስሜት ይሰማዎት።

በዚህ ሂደት ውስጥ እንደ ንዝረት፣ ያልተለመዱ ድምፅችን መስማት፣ ጩኸት ወይም በአካባቢዎ ያለውን አጠቃላይ የኃይል ለውጥ የመገንዘብ እና የመሳሰሉት ስሜቶች ሊሰማዎት ይችላል። እነዚህ ምልክቶች ከሥጋዊ አካልዎ ለመለየት እና ወደ መንፈሳዊ ግዛት ለመግባት በቋፍ ላይ እንዳሉ ያመለክታሉ። ወደ መንፈሳዊ ግዛቶች በሚያደርጉት ጉዞ ደረጃዎችን እየወጡ ስለሆነ እነዚህን ስሜቶች ይቀበሉ።

5.1.2 የገመድ ቴክኒክን መቻል

የገመድ ቴክኒክን ለመቻል ልምምድ፣ ትዕግስት እና የንቃተ ህሊናዎን ጥልቀት ለመመርመር ፈቃደኛ መሆንን ይጠይቃል። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች እና የመንፈሳዊ አለም ጉዞ ቀጣይነት ባለው ልምምድ እና በጊዜ ሂደት ሊዳብር የሚችል ችሎታ ነው። የገመድ ቴክኒክን የበለጠ በተለማመዱ ቁጥር ከሰውነት ውጭ የሆኑ ልምዶችን ለመለማመድ ቀላል ይሆናል።

ፈጣን ስኬት ሳታገኝ ብትቀር ተስፋ አትቁረጥ። ያስታውሱ የእያንዳንዱ ሰው ጉዞ እና እድገት ልዩ ነው። ጽናት እና ትዕግስት ቁልፍ ናቸው። የገመድ ቴክኒክን ለመለማመድ የዕለት ተዕለት ፕሮግራም በማውጣት የተወሰኑ ጊዜያቶችን መንፈሳዊ አለምን ለማሰስ ያውሉ።

ልምምድዎን ለማሻሻል እንደ ሜዲቴሽን ወይም ተመስጦ፣ ማሰላሰል ወይም የሉሲድ ህልም ስራ እና በመሳሰሉ ሌሎች ቴክኒኮችን በእለት ተእለት ውሎዎ ውስጥ ያካቱ። እነዚህ ልምዶች ከፍ ያለ የግንዛቤ ሁኔታን ለመፍጠር እና አእምሮዎን እና አካልዎን ለመንፈሳዊ ጉዞ ለማዘጋጀት ሊረዱዎት ይችላሉ።

በተጨማሪም የህልም ጆርናል ማዘጋጀት እና መመዝገብ ልምዶችዎን ለመቅዳት እና ለመተርጎም ይረዳል። ከጉዞዎ ሲመለሱ ከመንፈሳዊ ጉዞዎ ያገኙትን ትውስታዎች እና ግንዛቤዎች ይፃፉ። በጊዜ ሂደት ግንዛቤዎን እንዲያሳድጉ እና ልምምድዎን እንዲፈቱ የሚያስችልዎን ንድፎች ለራስዎ ሊገልጡ ይችላሉ።

5.1.3 የገመድ ቴክኒክን ማሻሻል

የገመድ ቴክኒክ ወደ መንፈሳዊ ግዛቶች ለመጓዝ መሰረታዊ ዘዴ ሆኖ የሚያገለግል ቢሆንም እንደ ምርጫዎ እና ፍላጎትዎ ሊሻሻል እና ግላዊ ሊሆን ይችላል። የተለያዩ ማሻሻያዎች በማድረግ ቴክኒኩን ከግል ዘይቤዎ ጋር ለማስማማት በመድፈር ይሞክሩ።

ለምሳሌ አንዳንድ ግለሰቦች በልምምዳቸው ውስጥ ማረጋገጫዎችን ወይም ማንትራዎችን ማከል ጠቃሚ ሆኖ የሚያገኙ ሲሆን እንደ “ወደ መንፈሳዊ አለም ጉዞ ማድረግ እችላለሁ" ወይም "ከመንፈሳዊ አለም ግዛት ጋር ያለ ምንም ጥረት እገናኛለሁ" ያሉ እና የመሳሰሉ አወንታዊ ኃይል ሰጪ መግለጫዎችን ተጠቀም። በልምምዱ ውስጥ ገመዱን ስትመለከት እና ስትወጣ እነዚህን ማረጋገጫዎች በውስጥህ ለራስህ ድገም።

በተጨማሪም የገመድ ቴክኒክን ከሌሎች የንቃተ ህሊና አሰሳ ዓይነቶች ጋር ማጣመር እንደ ሉሲድ ህልም ወይም ጥልቅ ተመስጦ ውጤቶቹን በማጉላት ሙሉ በሙሉ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት የመግባት እድልን ይጨምራል። የተለያዩ ቴክኒኮችን በማዋሀድ እርስዎን በሚመች የተቀናጀ እና ግላዊ የሆነ መንገድ ይፍጠሩ።

ያስታውሱ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች የሚደረግ ጉዞ ለእያንዳንዳችን ልዩ እና ግላዊ ተሞክሮ ነው። ለአንድ ሰው የሚሰራው ለሌላው ላይሰራ ይችላል። እራስዎን ለመሞከር፣ ማስተካከያዎችን ለማድረግ እና ከእርስዎ ልዩ ፍላጎት ጋር የሚጣጣሙ ዘዴዎችን ለመፈለግ እና ለማግኘት ነፃ ይሁኑ።

በማጠቃለል

የገመድ ቴክኒክ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት ለመውጣት እና ትርጉም ያለው ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ ውስጥ ለመሳተፍ የሚረዳ እውቅና ያለው ቴክኒክ ነው። በምስላዊ እይታ፣ ውስጣዊ ፍላጎት እና ትኩረትን በማዋሃድ ይህ ቴክኒክ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት የመግቢያ በሩ እንዲከፍትልን ማድረግ ይችላል።

የገመድ ቴክኒክን ተጠቅመህ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት ጉዞህን ስትጀምር ከስጋዊ አካል በሚነጠሉበት ጊዜ አፍታውን ሙሉ በሙሉ በመለማመድ ወደ ድንቅ አለም የሚወስደውን አስደሳች ጉዞ ተቀበል። በችሎታዎችዎ ይመኑ፣ በተግባርዎ ጸንተው ይቆዩ በተጨማሪም ለሚጠብቋችሁ ጥልቅ ጥበብ እና የለውጥ ልምዶች ክፍት ይሁኑ።

ሆኖም ግን እነዚህ ዘዴዎች ለእያንዳንዱ ግለሰብ ያላቸው ውጤታማነት ሊለያይ እንደሚችል ልብ ሊባል የሚገባው ጉዳይ ነው። የገመድ ቴክኒክ አፋጣኝ ውጤት ካላመጣ ወይም ፈታኝ ሆኖ ከተሰማህ ተስፋ አትቁረጥ። ከእርስዎ ጋር የሚስማማውን አቀራረብ ለማግኘት አማራጭ ቴክኒኮችን እና ትምህርቶችን ያስሱ።

5.2 የምልከታ ለውጥ ቴክኒክ

5.2.1 የምልከታ ለውጥ ቴክኒክን መረዳት

የምልከታ ለውጥ ቴክኒክ ንቃተ ህሊናዎን ከአካላዊው ገፅታዎ ወደ መንፈሳዊ ገፅታዎ መቀየርን የሚያካትት ታዋቂ እና ውጤታማ የሆነ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት መግቢያ መንገድ ነው። እንደሌሎች ቴክኒኮች መንፈሳዊ ገፅታዎን ከሥጋዊ ሰውነትዎ ለመለየት ከመሞከር ይልቅ የምልከታ ለውጥ ቴክኒክ ቀስ በቀስ የእርስዎን አካላዊ ግንዛቤ ወደ መንፈሳዊ ዓለም ወዳለው የመንፈሳዊ ገፃችን ግንዛቤያችንን ማሸጋገር ላይ ያተኩራል።

የምልከታ ለውጥ ቴክኒክን መለማመድ ለመጀመር ያለ ምንም ረብሻ ዘና የሚሉበት ጸጥ ያለ እና ምቹ ቦታ ያግኙ። ምቹ በሆነ ቦታ መቀመጥ ወይም መተኛት ተገቢ ሲሆን ይህም ሰውነትዎ ምቹ መሆኑን ያረጋግጣል። ማንኛውንም ውጥረት ወይም ትኩረት የሚከፋፍሉ ነገሮች ከውስጥዎ ለማስወገድ በጥልቀት ለመተንፈስ ትንሽ ጊዜ ይውሰዱ።

ዓይንዎን በመጨፈን ትኩረትዎን ወደ ውስጣዊው ዓለምዎ ያድርጉ። እንደ አየር የማስገባት እና የማስወጣት እንቅስቃሴ ወይም የልብ ምትዎን ረጋ ያለ ምት እና በሰውነትዎ ላሉ ስውር ስሜቶች ትኩረት ይስጡ። በእያንዳንደ እስትንፋስ ማንኛውንም ሃሳብ ወይም ስጋት በመተው ዘና ያለ እና ግልፅ የአዕምሮ ሁኔታ ውስጥ ይገቡ።

ወደዚህ የመዝናናት ሁኔታ ውስጥ ሲገቡ ትኩረታችሁን ከሥጋዊ አካልዎ ወደ መንፈሳዊ ግንዛቤዎ ማዞር ይጀምሩ። ይሄን ሲያደርጉ እንደ መወጠር፣ ሙቀት ወይም ንዝረት ካሉ በሰውነትዎ ውስጥ የሚከሰቱ ስሜቶችን ሊገነዘብ ይችላሉ። እነዚህ ስሜቶች በውስጥዎ በጥልቀት እንዲጨምሩ እና እንዲስፉ በመፍቀድ በልምምድዎ ውስጥ የበለጠ ንቁ ይሁኑ። ከዛንም በነፍስህ እና በመንፈስ ውስጥ ያለውን የኃይል ስሜት ተቀበል።

አሁን በበሩ ውስጥ እንደገባህ እና ወደ ተለዋጭ እውነታ ወይም ወደ መንፈሳዊ ግዛት ስትሻገር በዓይነ ሕሊናህ ተመልከት። ይህን አለም በደማቅ ቀለማት፣ ድንቅ በሆኑ አቀማመጦች እና ጥልቅ በሆነ የነፃነት እና የመቅለል ስሜት የተሞላ ሲሆን እነዚህ ስሜቶች እንዲሰማዎት ይፍቀዱ። በዚህ መንፈሳዊ ግዛት በመጥለቅ ስሜትዎን ሙሉ በሙሉ ያሳትፉ።

በእያንዳንዱ እስትንፋስ ንቃተ ህሊናዎ ከዚህ ተለዋጭ እውነታ ጋር የበለጠ እንዲዋሃድ ይፍቀዱ። ግንዛቤዎ ከአካላዊው ሰውነትዎ ገደብ በላይ ሲሰፋ እና ስውር ለውጥ በውስጥዎ ሲሰማዎት ያስተውሉ። አካላዊ ሰውነትዎ ከመንፈሳዊ አለም ጋር ያለውን የመገናኘት ስሜትን ይቀበሉ።

5.2.2 የምልከታ ለውጥ ቴክኒክን መቻል

የምልከታ ለውጥ ቴክኒክን ለመለማመድ ቀጣይነት ያለው ልምምድ፣ ትዕግስት እና የተረጋጋ እና ትኩረት ማድረግ የሚችል የአእምሮ ሁኔታን መፍጠርን ይጠይቃል። ልክ እንደ ማንኛውም ክህሎት ወደ መንፈሳዊ አለም የሚደረግ ጉዞ በመደበኛ እና ተከታታይ ልምምድ የበለጠ ከእኛ ጋር በመዋሃድ ሁለተኛ

ተፈጥሮ ይሆናል። በዚህ የለውጥ ጉዞ ውስጥ ስትሄድ ታጋሽ በመሆን በጉዞህ ላይ የምታገኘውን እድገት አክብር።

የምልከታ ለውጥ ቴክኒክን በመጠቀም ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች የመግባት ችሎታዎን ለማጠናከር መደበኛ የልምምድ መርሃ ግብር መፍጠር አስፈላጊ ነው። ለልምምድዎ በየቀኑ የተወሰነ ጊዜ ይመድቡ እና ትኩረትን ከሚከፋፍሉ ነገሮች ነፃ የሆነ ስፍራ ይፍጠሩ። የግንዛቤ ስሜትን ጠብቀህ ጥልቅ በሆነ መንገድ ዘና እንድትል የሚያስችልህን እንደ መቀመጥ ወይም መተኛት ያሉ ምቹ የሰውነት ቦታዎችን ሞክር።

ከዋናው የምልከታ ለውጥ ቴክኒክ በተጨማሪ እንደ ተመስጦ፣ የትንፋሽ ስራ ወይም የአይነ ህሊና ምልከታ ልምምዶችን ዘና ለማለት እና ትኩረትን ለመጨመር ያካትቱ። እነዚህ ልምምዶች አእምሮዎን እና አካልዎን ለመንፈሳዊ አለም ግዛቶች እና ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ጋር ለተያያዙ ከፍ ያሉ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን ለማዘጋጀት ይረዳሉ።

የሕልም መጽሔትን ማዘጋጀት እና መመዝገብ እንዲሁ በጣም ጠቃሚ ነው። ከእንቅልፍዎ ሲነሱ ከመንፈሳዊ ጉዞዎችዎ ጋር የተገናኘ ማናቸውንም ህልሞች ወይም ልምዶች ይመዝግቡ። በጊዜ ሂደት ጠቃሚ ግንዛቤዎችን እና ፍንጮችን የሚሰጡ ንድፎችን ወይም ተደጋጋሚ ጭብጦችን ሊያስተውሉ ይችላሉ።

5.2.3 የምልከታ ለውጥ ቴክኒክን ማሻሻል

የምልከታ ለውጥ ቴክኒክ አቀራረብ ውጤታማ ቢሆንም ሊያሻሽሉት እና ከራስዎ ዘይቤ ጋር አብሮ ለማስኬድ ማበጀት ይችላሉ። ማሻሻያዎችን በማድረግ ከእርስዎ ውስጣዊ ፍላጎት ጋር የሚሄዱ ምርጫዎችን ያድርጉ።

በማጠቃለል

የምልከታ ለውጥ ቴክኒክ ወደ መንፈሳዊ አለም ለመግባት ቀላል የሆነ ዘዴን የሚያቀርብ ሲሆን ይህም ወደ መንፈሳዊ ግዛት በጸጋ እንዲያቋርጡ ያስችልዎታል። ቀስ በቀስ የንቃተ ህሊና እና የአመለካከት ለውጥ በማድረግ ከአካላዊ ወደ መንፈሳዊ ግዛት ስፋት ያለችግር መሸጋገር ይችላሉ።

የምልከታ ለውጥ ቴክኒክን ተጠቅመህ ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት ጉዞህን ስትጀምር በችሎታህ እምነት በመጣል ወጥ የሆነ ልምምድ ለማድረግ እና እራስህ ላይ ለመስራት ለራስ ቃል ግባ። ከመንፈሳዊ ዓለም ጋር የመዋሃድ ስሜቶችን እና ልምዶችን በመቀበል ግንዛቤዎን እንዲመሩ ይፍቀዱ። የሚጠበቁ ነገሮችን በመልቀቅ ለመንፈሳዊ አለም ፍሰት እጅ ይስጡ። ይህን ስናደርግ እያንዳንዱ አፍታ ጥልቅ ግንዛቤዎችን፣ የእድገት እድሎችን እና የለውጥ ግኝቶችን ለመግኘት እራሳችንን ዝግጁ እናደርጋለን።

ወዳጄ ወደ መንፈሳዊ አለም ለመሸጋገር እና ከአካላዊ ገደቦች ለማለፍ ጊዜው አሁን ነው። በመንፈሳዊ ዓለም ውስጥ እርስዎን የሚጠብቁትን ገደብ የለሽ እድሎችን ይቀበሉ። ተሞክሮዎችዎ ግልጽነትን፣ የንቃተ ህሊና መስፋፋት እና ከሥጋዊ አለም ባሻገር ካለው ሰፊ ሕልውና ጋር ትገናኙ ዘንድ መልካም ምኞቴን እገልፃለሁ!



ምዕራፍ 6፡ መንፈሳዊ ፈውስን ማግኘት

6.1 አእምሮን፣ አካልን እና ነፍስን መፈወስ

እንኳን ወደ መንፈሳዊ ፈውስ ግዛት እና የንቃተ ህሊና ኃይል አእምሮን፣ አካልን እና ነፍስን ለመንከባከብ እና ወደ ነበሩበት ደህነነት ለመመለስ ስለሚያደርጉት አስተዋጽኦ ቅኝት በደህና መጡ። በዚህ ምእራፍ ውስጥ መንፈሳዊ ፈውስ ያለውን ጥልቅ እምቅ አቅም እና ሁለንተናዊ ደህንነትን እና የግል ለውጥን ለማስተዋወቅ እንዴት ጥቅም ላይ መዋል እንደሚቻል እንመረምራለን።

6.1 አእምሮን፣ አካልን እና ነፍስን መፈወስ

መንፈሳዊ ፈውስ በአእምሮ፣ በአካል እና በነፍስ መካከል ያለውን ግንኙነት የሚቀበል ባለብዙ ገጽታ የደህነነት አቀራረብ ነው። በአንደኛው የማንነታችን ገጽታ የሚኖር አለመመጣጠን ወይም አለመስማማት በሌሎች ገፅታዎች በበሽታ ወይም በህመም መልክ ሊገለጽ እንደሚችል ይገልጻል። በመንፈሳዊ ዓለማት ውስጥ ዘልቆ በመግባት እኛን የሚጠብቀውን ማለቂያ የሌለውን የፈውስ ሃይል እና መመሪያ ማግኘት እንችላለን።

6.1.1 አእምሮን መፈወስ

አእምሮ የእኛን አመለካከቶች፣ እምነቶች እና ስሜታዊ ሁኔታዎች የሚቀርጽ ኃይለኛ መሳሪያ ነው። መንፈሳዊ ፈውስ እድገታችንን እና ደህንነታችንን ሊገቱ የሚችሉ ንድፎችን እንድንፈታ፣ ስለቀድሞ ጉዳቶች ግንዛቤ እንድናገኝ፣ የሚገድቡ

እምነቶችን እና አሉታዊ ቅጦችን እንድናፈርስ እና በአጠቃላይ ውስጠ ህሊናችንን እንድንመረምር እድል ይሰጠናል።

ወደ መንፈሳዊ አለም መግቢያ ቲክኒኮች ማለትም ተመስጦ እና በሚመራ የንቃተ ህሊና ምልከታ አማካኝነት የውስጠ ህሊናችንን ጥልቀት ማሰስ እና ለእነዚህ ስውር ገጽታዎች ግንዛቤ መፍጠር እንችላለን። እነዚህን የማንነት ንድፎች እና ቅጦች በማወቅ እና በመቀበል ስር የሰደዱ ቁስሎችን መፈወስ እና የበለጠ አወንታዊ እና ወደፊት የሚያመራ አስተሳሰብን ማዳበር እንችላለን።

በመንፈሳዊ ፈውስ ወቅት ጥበብን፣ መመሪያን እና መመሪያን የሚሰጡ አካላት፣ ፍጥረታት ወይም ከፍተኛ የንዝረት ሁኔታ ያላቸው ፍጡራንን ልናገኝ እንችላለን። እንዲሁም ግልጽነትን እንድናገኝ፣ ስሜታዊ ፈውስን በውስጣችን እንድንፈጥር እና የሚገድቡ እምነቶችን ወይም አሉታዊ ልምዶችን እንድንለቅ ሊረዱን ይችላሉ።

በመደበኛ የመንፈሳዊ ፈውስ ልምምዶች ውስጥ በመሳተፍ እና መመሪያ ከሚሰጡ ፍጥረታት ወይም አካላት ጋር አብሮ በመስራት ስሜታዊ ሚዛንን ማሳደግ፣ ራስን መውደድን ማዳበር እና የበለጠ ውስጣዊ ሰላም እና የደስታ ስሜት ማዳበር እንችላለን።

6.1.2 አካልን መፈወስ

ሥጋዊ አካል ሕይወትን የምንለማመድበትና በምድራዊ ሕይወታችን ውስጥ የምንላበሰው ድንቅ መኖርያ መሳርያ ነው። መንፈሳዊ ፈውስ ደግሞ አካልን እንደ ሃይል ስርዓት በመገንዘብ ሚዛንን፣ ጥንካሬን እና ደህንነትን መመለስ ላይ ያተኩራል።

መንፈሳዊ ፈውስ የፈውስ ሃይሎችን ንቁ በመሆን እና ትኩረት በመስጠት ወደተመረጡ የሰውነት ክፍሎች መምራትን ያካትታል። የምስላዊ ምልከታን፣ ውስጣዊ ፍላጎትን እና ንቃተ-ህሊናን ኃይል በመጠቀም ሰውነታችንን ተፈጥሯዊ በሆነ መንገድ የመፈወስ አቅማችንን መጠቀም እና አካላዊ ደህንነታችንን ማሳደግ እንችላለን።

በመንፈሳዊ ፈውስ ወቅት አንድ ሰው ትኩረቱን በሰውነት ውስጥ በሚፈሰው የፈውስ ብርሃን ወይም ሃይል በማድረግ በሴሉላር ደረጃ የሚኖራቸውን አዎንታዊ ተፅዕኖ ሊመለከት ይችላል። ይህ ሂደት በሰውነት ውስጥ ያሉ የተለያዩ የአካል ክፍሎች እና ስርዓቶች ጋር የሚዛመዱ ቻክራዎች በመባል የሚታወቁትን የሀይል ማዕከሎች ደህንነት ለመጠበቅ ይረዳል።

በመንፈሳዊ ፈውስ ውስጥ መሳተፍ የሰውነትን የተቀላጠፈ ስራ የሚያደናቅፉ አካላዊ ውጥረትን፣ ህመምን ወይም የሀይል ዝውውርን የሚያግዱ ጫናዎችን ለመልቀቅ ያስችላል። ከመንፈሳዊ ዓለማት ጋር በመገናኘት የሰውነትን ተፈጥሯዊ የመልሶ ማልማት ሂደቶችን የሚደግፉ ገደብ የለሽ የፈውስ ሃይሎችን ለራሳችን አዎንታዊ ጥቅም ማዋል እንችላለን።

6.1.3 ነፍስን መፈወስ

መንፈሳዊ ፈውስ ነፍሳችንን የሚያነቃቃት እና የሚንከባከባት ሲሆን ከፍ ካለው መንፈሳዊ ማንነታችን፣ ከጋራ የሰውልጅ ንቃተ ህሊና እና ከታላቁ መንፈሳዊ ሀይል ጋር ያገናኘናል። ይህ መንፈሳዊ የፈውስ ጉዞ የመንፈሳዊ ማንነታችንን ጥልቀት እንድንመረምር፣ ስለ አላማችን፣ እርስ በርስ ስለመተሳሰራችን እና የውስጣዊ ጥበብ ጥልቅ ግንዛቤ እንድናዳብር ይረዳናል።

በመንፈሳዊ ዓለማት ውስጥ ጥልቅ ግንዛቤዎችን እና ትምህርቶችን መስጠት የሚችሉ መንፈሳዊ አስተማሪዎችን፣ መሪዎችን ወይም ብሩህ ፍጥረቶችን ልናገኝ እንችላለን። እነዚህ ፍጥረታት መንፈሳዊ እድገታችንን ይደግፋሉ፣ ንቃተ ህሊናችንን ያሰፋሉ እንዲሁም ከትክክለኛው ማንነታችን ጋር እንድንስማማ ይረዱናል።



መንፈሳዊ ፈውስ ከመንፈሳዊ መንገዳችን ጋር የሚስማሙ ከፍ ያለ የንዝረት ጉልበት ያላቸው ፍጡራን፣ ጥንታዊ ቅርሶች ወይም ምልክቶች ጋር በማገናኘት ከታላቁ መንፈስ ሀይል ጋር ያለንን ግንኙነት የበለጠ ያጠናክራል። በእነዚህ ክስተቶች መንፈሳዊ ዝግመተ ለውጥን እና የንቃተ ህሊና መስፋፋትን የሚያበረታቱ ቀጥተኛ መመሪያዎችን፣ መንፈሳዊ ጥበቦችን እና ግንዛቤዎችን መቀበል እንችላለን።

6.1.4 ሁሉን አቀፍ አቀራረብን ማዳበር

መንፈሳዊ የፈውስ ኃይልን ሙሉ በሙሉ ለመቀበል የአዕምሮን፣ የአካል እና የነፍስን መደጋገፍ መገንዘብ እና ሁሉን አቀፍ በሆነ አስተሳሰብ መቅረብ

አስፈላጊ ነው። እያንዳንዱን ገጽታ በስምምነት አብሮ በማስኬድ ጥልቅ ፈውስ እና ለውጥን በውስጣችን መፍጠር እንችላለን።

በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ የመንፈሳዊ ፈውስ ልምምዶችን ያካትቱ። ለተመስጦ፣ ለአይነ ህሊና ምልከታ ወይም ከሰውነት ውጪ ለሆኑ ልምዶች የተወሰነ ጊዜ ይመድቡ። እራስን ማጤንን፣ ራስን መንከባከብን እና ራስን መውደድን በሚያበረታቱ ልምዶች ውስጥ ይሳተፉ። ከመንፈሳዊ አለም ጋር ያለዎትን ግንኙነት ለማጠናከር እና መንፈሳዊ ፈውስን በውስጣችን ለመፍጠር ምስጋናን እና ጆርናል መፃፍን ይለማመዱ።

ያስታውሱ መንፈሳዊ ፈውስ ማግኘት ግላዊ እና ለውጥ የሚያመጣ ጉዞ ነው። የእያንዳንዱ ሰው ልምድ ልዩ እንደመሆኑ መጠን የራስዎን ግንዛቤ እና ውስጣዊ መመሪያ ማመን እና መከተል አስፈላጊ ነው። መንፈሳዊ የአለም ግዛቶችን ስትመረምር እና በመንፈሳዊ ፈውስ ጉዞ ውስጥ ስትራመድ ክፍት አእምሮ እና ልብ መያዝህን አትዘንጋ።

6.1.5 ውህደት እና ቀጣይነት ያለው እድገት

ከመንፈሳዊ የፈውስ ልምምዶች ሲመለሱ ከራስዎ ህይወት ጋር ለመዋሃድ እና ስለልምምዱ ለማሰላሰል ጊዜ ይውሰዱ። በአስተሳሰብህ፣ በስሜቶችህ ወይም በአካላዊ ደህንነትህ ላይ የተፈጠሩ ማናቸውንም ለውጦች በማስተዋል ተመልከት። የእርስዎን ተሞክሮዎች፣ ግንዛቤዎች እና በመንፈሳዊ ጉዞዎ ወቅት የተቀበሉትን ማንኛውንም መመሪያ በመጽሔት ውስጥ ይመዝግቡ።

በእነዚህ ልምዶች ላይ በማሰላሰል ግንዛቤዎን መጨመር፣ ቅጦችን መለየት እና የፈውስ ጉዞዎን መከታተል ይችላሉ። የተማሩትን ትምህርቶች በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ውስጥ ይተግብሩ። መንፈሳዊ ፈውስ ማግኘት የዕድሜ ልክ ልምምድ ስለሆነ ቀጣይነት ያለው እድገትን ይቀበሉ።

ወደ ፊት ስትጓዝ የመንፈሳዊ ፈውስ ልምምዶችህን በእንክብካቤ መያዝህን እና ማበልጸግህን ቀጥል። በመንፈሳዊ እድገት ውስጥ ካሉ እና ልዩ ከሆኑ ማህበረሰቦች እና ግለሰቦች ድጋፍ ይፈልጉ። ተመሳሳይ አስተሳሰብ ካላቸው ግለሰቦች ጋር ይሳተፉ እንዲሁም የድጋፍ ስሜትን በውስጣችን ለመፍጠር ግንዛቤዎችን እና ልምዶችን ያካፍሉ።

በማጠቃለል

መንፈሳዊ የፈውስ ልምምድ የአእምሮን፣ የአካልን እና የነፍስን ደህነነት ለመመለስ እና ለመንከባከብ መግቢያ ቁልፍ ይሰጠናል። በመንፈሳዊ ዓለማት ዳሰሳ ክፍል ውስጥ ወደ ጥልቅ የፈውስ ሃይሎች፣ የጥበብ እና የለውጥ ልምዶችን ቃኝተናል። በመደበኛ የመንፈሳዊ ፈውስ ልምምዶች ውስጥ በመሳተፍ ግንዛቤዎን ያሳድጉ እንዲሁም ሁለንተናዊ ደህንነትዎ ያለውን የእርስበርስ ትስስር ይቀበሉ።

<u>በመንፈሳዊ ፈውስ ጉዞህ ጥልቅ ፈውስን፣ ነፃ ማውጣትን እና የንቃተ ህሊና መስፋፋትን እንዲሁም በመንፈሳዊ ዓለም ውስጥ ያገኛችሁት ልምዶች ነፍስዎን ይመግቡ እና ወደ ጥልቅ ደህንነት እና የመንፈሳዊ እድገት ሁኔታ ይመራዎት ዘንድ ምኞቴ ነው።</u>

6.2 የቀድሞ ህይወቶችን እና የካርሚክ ግንኙነቶችን ማሰስ

እንኳን ወደ አስደናቂ የመንፈሳዊ ፈውስ ገጽታ የቀድሞ ህይወቶችን እና የካርሚክ ግንኙነቶችን ወደ ምናስስበት ክፍል በደህና መጡ። በዚህ ክፍል ውስጥ የቀድሞ ህይወታችንን የማወቅ፣ የመረዳት ጥልቅ ጉዞ እና የአሁኑን ህልውናችንን የሚቀርፁትን የካርማ ትስስር እንመረምራለን።

6.2.1 ዘላለማዊ መንፈስ እና ሪኢንካርኔሽን

የሪኢንካርኔሽን ፅንሰ-ሀሳብ መንፈሳችን ዘላለማዊ እንደሆነ የሚያስተምረን ሲሆን ቀጣይነት እና ተከታታይ በሆነ የአካላዊ የህይወት ጊዜያት ውስጥ እያደገ ነው። እያንዳንዱ የህይወት ዘመን የእድገት፣ የትምህርት እና የካርሚክ ንድፎችን የመፍታት እድል ነው። ያለፉትን ህይወቶች በመዳሰስ ስለ መንፈሳችን ጉዞ እና በህይወት ዘመናችን ስላጠራቀምናቸው ትምህርቶች ጥልቅ ግንዛቤን እናገኛለን።

ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛቶች የሚደረግ ጉዞ ያለፈ የህይወት ትውስታዎችን እና ልምዶችን ለማግኘት በር ይከፍታል። በዚህ ሂደት በተለያዩ የህይወት ዘመኖች የተላበስናቸውን ገፀባህርያት፣ ባህሎች እና ሚናዎች ማሰስ እንችላለን። ይህ ዳሰሳ ጊዜን የሚሻገሩ እና የአሁኑን እውነታ የሚቀርጹ ቅጦችን፣ ጭብጦችን እና ግንኙነቶችን እንድንገነዘብ ያደርገናል።

6.2.2 የቀድሞ ህይወትን መግለጥ

በመንፈሳዊ አለም ውስጥ የቀድሞ ህይወቶችን ለመዳሰስ ከመንፈስህ ታሪክ ግንዛቤዎችን እና ጥበብን የማግኘት ውስጣዊ ፍላጓት እና አላማ በማዘጋጀት ጀምር። በሜዲቴሽን ወይም ተመስጦ እና ወደ መንፈሳዊ አለም ግዛት ውስጥ በሚደረግ ጉዞ ወቅት ያለፈውን የህይወትዎ ዘመን ለመመርመር ከራስዎ መንፈሳዊ ማንነት ወይም ከታመኑ መንፈሳዊ ፍጥረታት መመሪያን ይፈልጉ።

በመንፈሳዊ አለም ውስጥ በምትገቡበት ጊዜ ለአሁኑ መንፈሳዊ እድገትዎ ጠቃሚ ሊሆኑ ለሚችሉ ትዕይንቶች ወይም የህይወት ክስተቶች እራስዎን እንዲመሩ ይፍቀዱ። ጠቃሚ መረጃን፣ ፈውስን ወይም ግንዛቤን ሊሰጥ ለሚችል ማንኛውም ልምድ ክፍት ይሁኑ።

እነዚህን ያለፉ ልምዶችን ስትመረምር ስሜትህን ሙሉ በሙሉ አሳትፍ። በእያንዳንዱ የህይወት ዘመን ውስጥ የነበረውን አካባቢ፣ ልብስ፣ ግንኙነት እና ስሜትን ይመልከቱ። የሚነሱ ማንኛቸውም ጉልህ የሆኑ ክስተቶችን ወይም ትምህርቶችን ያስተውሉ ምክንያቱም እነዚህ ግንዛቤዎች በአሁኑ ጊዜ የሚያጋጥሙህን ንድፎች ወይም ትግሎች መፍትሄ ወይም ብርሃን ሊሰጡ ይችላሉ።

ከቀድሞ የህይወት ጥበብ ጋር በመገናኘት በህልውናዎ ውስጥ እውነታዎን የሚሸመኑትን የካርሚክ ክሮች መፍታት እና መግመድ ይችላሉ። ለዕድገት፣ ለይቅርታ እና ለፈውስ የሚያቀርቡ እድሎችን በመፈለግ ባጋጠሙህ ትምህርቶች እና ልምዶች ላይ አሰላስል።

6.2.3 የካርሚክ ግንኙነቶችን መረዳት

ካርማ የሚያመለክተው የተግባራችን አካላዊ፣ ስሜታዊ እና የጉልበት ውጤቶችን ነው። የምንወስደው እያንዳንዱ ድርጊት የአሁኑ እና የወደፊት ልምዶቻችን ላይ ተጽእኖ የሚያሳድር ሞገድ እንደሚፈጥሩ የሚያመላክት የምክንያት እና የውጤት መሰረታዊ መርህ ነው። ያለፉትን ህይወቶች ማሰስ መቻላችን በካርሚክ ግንኙነታችን ላይ ብርሃን ሊፈነጥቅ የሚችል ሲሆን ይህም ጊዜ እና ቦታን የሚሻገሩ ግንዛቤዎችን እና ትምህርቶችን እንድናገኝ ይረዳናል።

በመንፈሳዊ ዓለም ውስጥ ጉልህ የካርሚክ ግንኙነት የምንጋራቸውን ግለሰቦች ልናገኝ እንችላለን። እነዚህ ክስተቶች የመፍትሄ፣ የይቅርታ፣ ወይም የካርሚክ ውሎችን ለማሟላት እድሎችን ሊሰጡ ይችላሉ። እነዚህን ግንኙነቶች በመቀበል አሁን ያሉንን ግንኙነቶች መፈወስ እና መለወጥ እንዲሁም እኛን የሚያስሩንን አሉታዊ ህይሎች መልቀቅ እንችላለን።

ይቅርታ እና ርህራሄ የፈውስ ሀይለኛ ወኪሎች መሆናቸውን በመረዳት እነዚህን የካርማ ግንኙነቶች በክፍት አእምሮ እና ልብ መቅረብ አስፈላጊ ነው። ስለቀድሞ የህይወት መስተጋብር ስታሰላስል አዳዲስ ግንዛቤን ለመቀበል እና ማንኛውንም ቂም ወይም አሉታዊ ስሜት ለመልቀቅ ዝግጁ ሁን።

ባልተፈቱ የካርሚክ ቅጦች ውስጥ በመስራት እራሳችንን ከድግግሞሽ ዑደት ነጻ ልናደርግ እና አሁን ባለንበት ህይወት ውስጥ ለእድገት፣ ለስምምነት እና ለሚዛናዊነት ቦታ መፍጠር እንችላለን።

6.2.4 ውህደት እና ፈውስ

ካለፉት ህይወቶች እና የካርማ ግንኙነቶች ካደረጉት መንፈሳዊ ጉዞ ሲመለሱ ያገኛችሁትን ጥበብ እና ግንዛቤን ከራስዎ ጋር ለማዋሃድ ጊዜ ይውሰዱ። ያጋጠሙዎትን ትምህርቶች እና ልምዶች በማሰላሰል ከአሁኑ ህልውናዎ ጋር እንዴት እንደሚዛመዱ ይመርምሩ።

የቀድሞ ህይወትዎ እና የካርሚክ ግንኙነቶች መንፈሳዊ የፈውስ ጉዞዎን እንዴት እንደሚደግፍ ያስተውሉ። ያልተፈቱ ጉዳዮችን ወይም የእድገት እድሎችን ሊያመለክቱ የሚችሉ ንድፎችን ወይም ተደጋጋሚ ጭብጦችን በማሰላሰል ያግኙ። ከቀድሞ የካርማ ሸክምዎ ለመላቀቅ ለራስዎም ሆነ ለሌሎች ይቅርታ ያድርጉ።

የተገኘውን አዲስ ግንዛቤ እና ጥበብ በምርጫዎ በግንኙነትዎ ውስጥ በመተግበር የተማሩትን ትምህርቶች ወደ ዕለታዊ ህይወትዎ ያዋህዱ። መንፈሳዊ ፈውስ የማግኘት ጉዞን በመቀበል እራስን መንከባከብን፣ ስለራስ ማሰላሰልን እና ራስን መውደድን በሚያበረታቱ ልምምዶች ውስጥ ይሳተፉ።

6.2.5 የአሁኑን አፈታ እና ነገን መቀበል

የቀድሞ ህይወቶች እና የካርሚክ ግንኙነቶችን ማሰስ በዋጋ ሊተመን የማይችል ግንዛቤዎችን ሲሰጥ ቢችልም የመጨረሻው አላማ በአሁኑ ጊዜ ሙሉ በሙሉ መኖር መቻል መሆኑን አስታውስ። ስለቀድሞ ህይወታችን የምናደርገው አሰሳ ዓላማው ትምህርቶች ለመውሰድ፣ ቅጦችን ለመፍታት እና ከከፍተኛ አላማዎ ጋር የተጣጣመ የወደፊት ንድፍ ለመፍጠር ነው።

ምርጫዎችዎን፣ ግንኙነቶችዎን እና የግል እድገትዎን ለመምራት ከቀድሞ ህይወት የተገኘውን እውቀት ይጠቀሙ። የካርማ ቁስሎችን ለመፈወስ እና ከመንፈስህ አላማ ጋር ተስማምተህ ለመኖር በአሁኑ ህልውናህ የቀረቡትን እድሎች ተቀበል።

ያለፉት ልምምዶችዎ ለዕድገት እና ለለውጥ መሰረት ሆነው እንደሚያገለግሉ በመገንዘብ ነገን በተስፋ እና በብሩህ አሳቢነት ይመልከቱ። ቀጣይነት ባለው የመንፈስ ዝግመተ ለውጥ ውስጥ ከራስዎ መንፈሳዊ ገፅ እና ከታመኑ መንፈሳዊ መመሪያ ሰጪ ፍጥረታት ጋር ጥልቅ ግንኙነትን ያዳብሩ።

በማጠቃለል

የቀድሞ ህይወቶችን እና የካርሚክ ግንኙነቶችን ማሰስ የአሁን ህልውናዎን ሊለውጡ የሚችሉ ግንዛቤዎችን እና ጥበቦችን በማቅረብ የመንፈሳዊ ፈውስ የማግኘት ጥልቅ ገጽታ ነው። በመንፈሳዊ ዓለማት ውስጥ በመግባት ስለቀድሞ የመንፈስህ ጉዞ ጥልቅ ግንዛቤ ታገኛለህ፣ የካርሚክ ንድፎችን ትፈታለህ እንዲሁም ከከፍተኛ አላማህ ጋር ትስማማለህ።

አስታውስ አንተ የመንፈስህን ታሪክ በመመርመር እና በማወቅ እራስህን የመፈወስ እና የመለወጥ ሃይል ያለህ ድንቅ ፍጡር ነህ። ትምህርቶችን በመቀበል፣ ግንኙነቶችን በማክበር እና ነገን በተስፋ፣ በፍቅር እና በአመስጋኝነት ተመልከት።

6.3 በህይወት ካለፉ ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር መገናኘት

እንኳን በመንፈሳዊ አለም ውስጥ ካሉ ከምንወዳቸው ሰዎች ጋር በምናደርገው ግንኙነት የምናገኘውን መንፈሳዊ የፈውስ ሂደት ወደ ምንመረምርበት ክፍል በደህና መጡ። በዚህ ክፍል ውስጥ በመንፈሳዊ አለም ውስጥ በሞት ከተለዩን ዘመዶቻችን ጋር ስለመገናኘት፣ መጽናኛን፣ ፈውስን፣ እና ከአካላዊ አለም ባሻገር ወደ መንፈሳዊ አለም ስለሚዘልቁ ግንኙነቶች ጥልቅ እና ውብ ክስተቶች እንቃኛለን።

6.3.1 የታላቁ መንፈስ ሀይል የፍቅር ትስስር

ፍቅር የጊዜንና የቦታን ወሰን የሚያልፍና ከሥጋዊው ዓለም በላይ የሚቆይ ትስስር ነው። ወደ መንፈሳዊ አለማት የሚደረጉ ጉዞዎች መፅናናትን፣ መመሪያን፣ ፍቅርን እና ሀይልን በመስጠት ከወዳጅ ዘመዶቻችን ጋር ያለንን ግንኙነት ለማጠናከር እና ለማስቀጠል እድል ይሰጣሉ።

በመንፈሳዊ አለም ግዛቶች ውስጥ ስንጓዝ ካለፉ ሰዎች ጋር እንደገና ለመገናኘት ለራሳችን የእድል በር እንከፍታለን። እነዚህ ክስሀቶች ከልብ የሚመነጭ ግንኙነትን፣ ፈውስን እና ነፍሳችንን በአዎንታዊነት ለመመገብ ያስችላሉ።

6.3.2 የመንፈሳዊ ግንኙነቶች ተፈጥሮ

በመንፈሳዊ አለም ውስጥ ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር መገናኘት እንደ ግለሰባዊ ልምዶች፣ የጋራ ግንኙነቶች እና ባህሪዎች ላይ በመመስረት በተለያዩ መንገዶች ሊገለጡ ይችላሉ። እነዚህ ክስተቶች በድንገት ከሰውነት ውጪ በሆኑ ልምዶች

ወይም ሉሲድ ህልሞች ሊከሰቱ የሚችሉ ሲሆን ሌሎች ደግሞ በግለሰባዊ ምርጫ በትኩረት እና በተመስጦ ሊገለጡ ይችላሉ።

በነዚህ መንፈሳዊ ግኝቶች ወቅት የሞቱ ዘመዶቻችን በህይወት ውስጥ እንደነበሩ ወይም እውነተኛ ማንነታቸውን በሚያንጸባርቅ መልኩ ሊታዩ ይችላሉ። በሀሳቦች፣ በስሜቶች፣ በምስሎች ወይም በቴሌፓቲክ ልውውጦች ሊግባቡን ይችላሉ። ይህ ልምዱ ብዙውን ጊዜ በጥልቅ ግንኙነት፣ በፍቅር፣ በይቅርታ እና በመረዳት ስሜት የተሞላ በመሆኑ ይታወቃል።

እነዚህን መንፈሳዊ ክስተቶች በክፍት ልብ፣ በተቀባይ አዕምሮ እና በማስተዋል መቅረብ አስፈላጊ ነው። ከምትወዷቸው ሰዎች ጋር የመገናኘት እድልን በመቀበል፣ ሚዛናዊ ሁኔታን በመያዝ እና የራስዎን ስሜቶች በመገንዘብ ልምዶቹን የተሻለ አዲስ ማንነት እና ህይወት ለመገንባት ይጠቀሙ።

6.3.3 ፈውስ እና ነፃነት

በመንፈሳዊ አለም ውስጥ ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር መገናኘት በስሜታዊ፣ መንፈሳዊ እና አልፎ ተርፎም አካላዊ ደረጃዎች ፈውስ እና ነፃነትን ያቀርባል። በዚህ አለም ውስጥ የሚወዱትን ሰው ሲያገኙ በውስጥዎ የሚፈጠሩ ስሜቶች እንዳሉ ሁሉ በመንፈሳዊ ዓለም ውስጥም መፅናኛ፣ ድጋፍን እና በግንኙነት ውስጥ ቀጣይነት ያለው የአንድነት ስሜት ሊሰጥ ይችላል።

በእነዚህ መንፈሳዊ ክስተቶች ያልተፈቱ ጉዳዮችን፣ ስሜቶችን ወይም ያልተገለጹ ስሜቶች ሊፈቱ እና ነፃነት ሊያገኙ ይችላሉ። ፍቅርን፣ ይቅር ባይነትን ወይም መመሪያን ከወዳጅ ዘመድዎ ሊቀበሉ የሚችሉ ሲሆን ይህም መጽናኛ እና አዲስ የሰላም እና የተስፋ ስሜትን በውስጣችን ይፈጥራል።

እነዚህ መንፈሳዊ ክስተቶች የራስዎን ሃሳቦች፣ ስሜቶች እና ምስጋና በቀጥታ ለሞቱት ዘመዶችዎ እንዲገልጹ እድል ሊሰጡዎት ይችላል። ጥልቅ የነፃነት እና የፈውስ ስሜትን በመስጠት ጸጸቶችን ወይም ውጥረት የነበራቸውን ግንኙነቶችን የመፈወስ እድል ይሰጣል።

6.3.4 የፍቅር እና የግንኙነት ኃይል

ከምንወዳቸው ሰዎች ጋር በመንፈሳዊ ግዛቶች ውስጥ መገናኘት ስለ ፍቅር ዘላቂነት እና የመንፈስን ዘላለማዊ ተፈጥሮ ያስታውሰናል። ይህም ከምንወዳቸው ሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት ከሥጋዊው ዓለም ገደብ በላይ ሊቀጥል እና ሊዳብር እንደሚችል እንገነዘባለን።

እነዚህ መንፈሳዊ ክስተቶች መመሪያ እና ጥበብን ለማግኘት የእድል በር የሚከፍቱ ሲሆን የግል እድገትህን፣ መንፈሳዊ እድገትህን ወይም በህይወት ጉዞህ ውስጥ የሚያጋጥሙህን ፈተናዎች የሚደግፉ ግንዛቤዎችን እና አመለካከቶችን ሊሰጡ ይችላሉ።

የሜዲቴሽን ወይም የተመስጦ፣ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን የሚያነሳሱ ቴክኒኮች ወይም የአይነ ህሊና ምልከታ መደበኛ ልማዶችን በመጠበቅ ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ጥልቅ ግንኙነትን ማዳበር ይችላሉ። ከእነሱ ጋር የመገናኘት ፍላጎትን በውስጥዎ በመፍጠር ፍቅርዎን መግለጽ፣ ፈውስን እና ነፃነት ማግኘት ይችላሉ።

6.3.5 ውህደት እና ግንኙነቶችን ማስቀጠል

ከምትወዳቸው ሰዎች ጋር በመንፈሳዊ አለም ውስጥ ተገናኝተህ ከተመለስክ በኋላ ወደ ህይወትህ ለመዋሃድ እና ለማሰላሰል ጊዜ ውሰድ። ልምዶቹን በማክበር እና ለልምዶቹ ምስጋና በመስጠት የተገኙት ፈውሶች እና አዲስ ግንዛቤዎች ወደ ማንነትዎ ዘልቀው እንዲገቡ ይፍቀዱ።

ያገኟቸውን ስሜቶች፣ መልዕክቶች እና መስተጋብሮች በመያዝ በመጽሔት ውስጥ ይመዝግቡ። የክስተቱ ጥልቅ ትርጉሞችን፣ በውስጣችን የተፈጠረውን ለውጥ እና የተቀበለከው መመሪያ ላይ አሰላስል። እነዚህ የማሰላሰል፣ የመመርመር እና የማጤን ተግባራት ልምዶቹን ወደ ህይወትዎ በማዋሀድ ቀጣይ የሆነ እድገትን እና ግንኙነትን ያረጋግጣል።

ከምትወዷቸው ሰዎች ጋር ያለው ግንኙነት ከመንፈሳዊ አለም ባለፍ አሁን ባለህበት አካላዊ ህይወትህ ውስጥ ተፅዕኖ እንደሚያሳድር አስታውስ። ቀጣይነት ያለው ግንኙነትን በሃሳቦች፣ በጸሎቶች እና ከልብ በሆኑ ስሜቶች ያሳድጉ። ፍቅር አካላዊ ገደቦችን፣ ጊዜን እና ቦታን እንደሚያልፍ በመገንዘብ ነፍስን እና መንፈስህን መንከባከብ ጥልቅ የግንኙነት ስሜትን እንደሚያሳድግ እወቅ።

በማጠቃለል

ከወዳጅ ዘመዶች ጋር የሚደረጉ መንፈሳዊ ግንኙነቶች ፈወስ ለማግኘት፣ ያልተፈቱ ስሜቶችን ለመፍታት እና ከአካላዊ አለም ባሻገር ግንኙነቶችን ለማስቀጠል ትልቅ እድል ይሰጣሉ። በመንፈሳዊ አለም ውስጥ በመሳተፍ የፍቅርን፣ የግንኙነትን እና የመንፈስን ዘላለማዊ ተፈጥሮ ተቀበል።

ያስታውሱ ፍጥረታት በሙሉ ያለን የእርስበርስ ትስስር የማይበጠስ እንዲሁም የጊዜ እና የቦታ ወሰንን የሚያልፍ ነው። መንፈሳዊ አለም ግዛቶችን በማሰስ ዘላለማዊ እድገትን፣ ፈውስን እና ስለመንፈሳችን ዘላለማዊ ተፈጥሮ ጠለቅ ያለ ግንዛቤ ማዳበር እንችላለን።



ምዕራፍ 7፡ ልምዱን ከራሳችን ጋር ማዋሀድ

7.1 ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ማቀናበር እና ማዋሀድ

መግቢያ

በድጋሜ እንኳን ከአካል-ውጪ የሆኑ ልምዶች አሰሳ ወደሆነው የመጨረሻ ምዕራፍ በደህና እመጡ። በዚህ ምእራፍ ውስጥ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ውጤቶችን በመመርመር እነዚህ ልምዶችን በዕለት ተዕለት ህይወታችን ውስጥ የማዋሃድ ሂደቶችን እንወያያለን። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ጥልቅ አቅም ያላቸው እና ለውጥ የሚያመጡ ልምዶች እንደመሆናቸው መጠን ከእነዚህ ያልተለመዱ ልምዶች ያገኘነውን ግንዛቤ ለመሰላሰል፣ ለመረዳት እና ተግባራዊ ለማድረግ ለራሳችን ጊዜ እና ቦታ መስጠት አስፈላጊ ነው። ስለዚህ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ከራሳችን ጋር ለማቀናበር እና ለማዋሃድ ልንወስዳቸው የሚገቡ ደረጃዎችን እንመርምር።

በተሞክሮዎ ላይ ማሰላሰል

ከሰውነት ውጪ ከሆኑ ልምዶች በኋላ ብዙ አይነት ስሜቶች እና ሀሳቦች በውስጣችን መፈጠራቸው ተፈጥሯዊ ነው። በተሞክሮው ላይ ጊዜ ወስደን ማሰላሰል በተማርናቸው ትምህርቶች እና ከጉዞው በስተጀርባ ያለውን ትርጉም በጥልቀት እንድንገነዘብ ይረዳናል። ለእርስዎ ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምድ መጽሔት በማዘጋጀት የልምዱን ዝርዝሮች፣ እንዲሁም ያጋጠሙዎትን ስሜቶች ወይም ገጠመኞች ይመዝግቡ። ልምዱ በአንተ ላይ ምን ተጽዕኖ እንዳሳደረብህ እና ስለራስህ፣ ስለ መንፈሳዊ መንገድህ ወይም ስለ እውነታ ተፈጥሮ በተማርከው ነገር ላይ ለራስህ ጊዜ ሰተህ አስብ።

ድጋፍ እና ማረጋገጫ መፈለግ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችዎን ወደ አካላዊ ህይወታችን ማምጣት፣ ማቀናበር እና ማዋሃድ ኃይለኛ እና ቀላል የማይባል መንፈሳዊ ለውጥ ሊያስከትል የሚችል ሂደት ሊሆን ይችላል። የመስመር ላይ መድረኮችን መቀላቀል፣ ስለነዚህ ልምዶች ሀሳብ የሚለዋወጡ ማህበረሰቦች ውስጥ መሳተፍ ወይም ተመሳሳይ አስተሳሰብ ካላቸው ግለሰቦች ጋር መገናኘትን እንዲሁም የመሳሰሉ ተመሳሳይ ክስተት ካጋጠሟቸው ሌሎች ድጋፍ መፈለግ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ልምድዎን ለታመኑ ጓደኞች ማካፈል ወይም የመንፈሳዊ አማካሪ መመሪያ መፈለግ ሃሳቦችዎን እና ስሜቶችዎን ለመመርመር የሚደግፍ ማረጋገጫ እና አስተማማኝ ቦታ ሊሰጥ ይችላል።

ቁልፍ ግንዛቤዎችን መለየት

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ብዙውን ጊዜ ስለራሳችን፣ ስለ አጽናፈ ሰማይ ወይም ስለ ንቃተ ህሊና ተፈጥሮ ጥልቅ ግንዛቤዎችን ይሰጡናል። ከተሞክሮዎችዎ ውስጥ ዋና እና ወሳኝ የሆኑ ትምህርቶችን እና መልዕክቶችን ለመለየት ጊዜ ይውሰዱ። የተገኙትን አዳዲስ አመለካከቶች፣ ያሳለፍከውን መንፈሳዊ እድገት እና እነዚህ ግንዛቤዎች በዕለት ተዕለት ህይወትህ ውስጥ ሊኖራቸው የሚችለውን ተግባራዊ ተፅዕኖ አስብ። እነዚህን መንፈሳዊ መገለጦች በእምነታችሁ፣ በእሴቶቻችሁ እና ወደፊት በሚወስዱት ድርጊቶችዎ ጋር በማቀናበር እና በማቀናጀት እንዴት ከራስዎ ጋር ሊዋሀዱ እንደሚችሉ ያሰላስሉ።

ተግባራዊ ጥበብን መተግበር

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ውስጥ በቀጥታ ሊተገበር የሚችል ተግባራዊ ጥበብን ሊሰጡ ይችላሉ። በተሞክሮው ወቅት ያገኘናቸውን መመሪያዎች በተለያዩ ዘርፎች ማለትም እንደ ግንኙነቶች፣ የስራ ምርጫዎች፣ የግል እድገት እና የውሳኔ አሰጣጥ ውስጥ እንዴት ተግባራዊ ማድረግ እንደሚቻል ለራስዎ ጊዜ ሰተው ያሰላስሉ።። ይህ አዲስ ግቦችን ማውጣትን፣ የአኗኗር ዘይቤን መለወጥን፣ የሚገድቡ እምነቶችን ማስወገድን ወይም ከራስዎ እና ከሌሎች ጋር ጥልቅ ግንኙነት መፍጠርን ሊያካትት ይችላል። ከሰውነት ውጪ ከሆኑ ልምዶች የሚገኘው ተግባራዊ ጥበብ ድርጊትህን ከከፍተኛ ወይም ከመንፈሳዊ ዓላማህ ጋር ለማስማማት እንደ ኮምፓስ ሆኖ ሊያገለግል ይችላል።

መንፈሳዊ ልምምድን መጠበቅ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ከራሳችን እና ከህይወታችን ጋር የማዋሃድ ሂደት ከመጀመሪያው ልምድ በላይ የሚዘልቅ ቀጣይነት ያለው ሂደት ነው። ከራስዎ እና ከመንፈሳዊው ዓለም ጋር ያልዎትን ግንኙነት ለማጠንከር እና ለማስቀጠል መደበኛ መንፈሳዊ ልምምድን ማዳበር አስፈላጊ ነው። ይህ ተመስጦን፣ የትንፋሽ ስራን፣ ጸሎትን፣ መፆምን፣ ወይም ሌሎች ከእርስዎ ጋር የሚስማሙ ልምምዶችን ሊያካትት ይችላል። ውጥነት ያለው መንፈሳዊ ልምምድን በማዳበር ከፍተኛ የንቃተ ህሊና ሁኔታዎችን የመድረስ ችሎታዎን ማጠናከር እና አጠቃላይ ደህንነትዎን ማሻሻል ይችላሉ።

እድገትን እና ዝግመተ ለውጥን መቀበል

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ከራሳችን ጋር ማዋሀድ መቻላችን ግላዊ እድገትን እና ዝግመተ ለውጥን እንድንቀበል ያደርገናል። የንቃተ ህሊናዎን ጥልቀት መመርመርዎን ሲቀጥሉ እና ስለ እውነታዎ ያለዎትን ግንዛቤ ሲያስፋፉ ለአዳዲስ ግንዛቤዎች፣ ልምዶች እና የአመለካከት ለውጦች ክፍት ይሁኑ። ከሰውነት ውጪ በሆነ ልምድ ያገኘኸውን ጥበብ ከራስህ ጋር ስታዋህድ እራስህን እንድታድግ እና ለውጦችን እንድትላመድ ፍቀድ። እድገትን እና ለውጥን መቀበል ወደ ጥልቅ መንፈሳዊ ለውጦች ሊያመራ የሚችል ቀጣይነት ያለው ጉዞ እና ከትክክለኛ ማንነትዎ ጋር ጥልቅ ግንኙነት እንዲፈጥሩ ይረዳዎታል።

ማጠቃለያ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን ከራሳችን የህይወት ዘይቤ ጋር ማቀናበር እና ማዋሃድ ለአጠቃላይ ራስን የማወቅ እና የመንፈሳዊ መንቃት ጉዞ አስፈላጊ አካል ነው። ልምዶቹን በማሰላሰል፣ ድጋፍን በመፈለግ፣ ቁልፍ ግንዛቤዎችን በመለየት፣ ተግባራዊ ጥበብን በመተግበር፣ መንፈሳዊ ልምምድን በማጎልበት እና እድገትን እና ዝግመተ ለውጥን በመቀበል በመንፈሳዊ ጉዞአችን ያገኘነውን ጥልቅ ጥበቦች በዕለታዊ ህይወታችን ውስጥ ማዋሃድ እንችላለን። ያስታውሱ ይህ መንፈሳዊ ግንዛቤዎችን የማዋሃድ ሂደት ለእያንዳንዱ ግለሰብ ልዩ ሲሆን በትዕግስት፣ ፅናት እና ክፍት አእምሮ እና ልብ መቅረብ አስፈላጊ ነው።

7.2 የግል እድገት እና ለውጥ

መግቢያ

በዚህ ክፍል ውስጥ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ሊያስከትሉ የሚችሉትን ጥልቅ ግላዊ እድገት እና ለውጥ እንቃኛለን። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች በውስጣችን ጥልቅ ለውጦችን የመፍጠር አቅም ያላቸው ሲሆን ወደ እራስ ግኝት፣ የንቃተ ህሊና መስፋፋት እና በአጽናፈ ሰማይ ውስጥ ያለንን ቦታ ለመገንዘብ የሚረዱ ልምዶችን ይሰጣሉ። ስለዚህ እነዚህ ልምዶች እንዴት የግል እድገትን እና ለውጥን እንደሚያመቻቹ እንመርምር።

ግንዛቤን ማስፋፋት

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ጉልህ ከሆኑ ውጤቶች አንዱ የንቃተ ህሊና እና የግንዛቤ መስፋት ነው። ከሰውነት ውጪ በሆኑ ልምዶች አማካኝነት የሥጋዊ አካላችንን ውስንነቶች ማለፍ እና ከተለመደው በላይ ያሉ እውነታዎችን መለማመድ እንችላለን። ይህ የተስፋፋ ግንዛቤ ስለእኛ እውነተኛ ተፈጥሮ፣ የሁሉም ነገሮች ትስስር እና ስለ እውነታ ሁለገብ ተፈጥሮ ጠለቅ ያለ ግንዛቤ እንዲኖረን ያደርጋል። እነዚህን አዲስ አመለካከቶች በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ውስጥ ስናዋህድ ስለራሳችን እና በዙሪያችን ስላለው ዓለም ያለንን ግንዛቤ በማዘመን ጥልቅ ለውጦችን ማድረግ እንችላለን።

ከሚገድቡ እምነቶችን መላቀቅ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች በህይወት ዘመናችን ያገኘናቸውን የእምነት ስርዓቶች እና ሁኔታዎች ብዙ ጊዜ ይሞግታሉ። አማራጭ መንፈሳዊ ግዛቶችን ስንመረምር እና የተለያዩ አካላትን፣ ፍጥረታትን እና ልምዶችን ስናገኝ ቀደም

ሲል የያዝነውን እምነት ትክክለኛነት ልንጠራጠር እንችላለን። ይህ ጥያቄ አዳዲስ አመለካከቶችን ለመውሰድ እና ያለፈባቸውን ወይም እኛን የማያገለግሉ እና የሚገድቡ እምነቶችን ለመተው በር ሊከፍት ይችላል። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ከማህበረሰባዊ ገደቦች እና ድንበሮች ነፃ ሊያወጡን እንዲሁም ይበልጥ ትክክለኛ እና ሰፊ የሆነ የራስ ስሜትን እንድናዳብር ያስችለናል።

ፈውስን ማግኘት እና ከራስ ጋር ማዋሃድ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ፈውስን ለማግኘት እና ከራስ ጋር ልምዶቹን ለማዋሃድ እንደ ኃይለኛ መሳሪያዎች ሆነው ሊያገለግሉ ይችላሉ። ከሰውነት ውጪ በሆኑ ልምዶች ወቅት ያልተፈቱ ስሜቶችን፣ ያለፉ ቁስሎችን ወይም ፈውስ የሚያስፈልጋቸውን የእራሳችንን ገፅታዎች ለመዳሰስ እድሉ ሊሰጠን ይችላል። በመንፈሳዊ ዓለም ውስጥ በሚገኙ ልምዶች ጋር በመሳተፍ ግንዛቤዎችን ማግኘት፣ አሉታዊነትን መልቀቅ እና ስሜታዊ እና መንፈሳዊ ፈውስ ማግኘት እንችላለን። እነዚህን ልምዶች በእለት ተእለት ህይወታችን ውስጥ ስናዋህድ የበለጠ ሙሉነትን፣ እራስን መቀበልን እና ውስጣዊ ሰላም ማግኘት እንችላለን።

መንፈሳዊ ግንኙነትን ማሻሻል

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች መንፈሳዊ ግንኙነታችንን ለማጠናከር ቀጥተኛ መንገድ ይሰጡናል። ሥጋዊ አካልን በማለፍ ወደ መንፈሳዊ ዓለም ውስጥ መግባት የሜታፊዚካል እና የመንፈሳዊ ግዛቶችን ልምዶች ለመለማመድ ለራሳችን በር እንከፍታለን። እነዚህ ክስተቶች ከአጽናፈ ሰማይ፣ ከፍ ያሉ ግዛቶች እና መንፈሳዊ ፍጡራን ጋር የትስስር ስሜትን ሊያሳድጉ ይችላሉ። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን በመጠቀም ከራሳችን፣ ከመንፈሳዊ አስጎብኚዎች እና ከሌሎች

በጎ አድራጊ አካላት ጋር ያለንን ግንኙነት ማጠናከር የምንችል ሲሆን ይህም መንፈሳዊ ጉዞአችንን እንድንቀጥል እና ከመንፈሳዊ አላማችን ጋር ስጋዊ ማንነታችንን እንድናስተካክል ይረዳናል።

ራስን የማወቅ ችሎታን ማጎልበት

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ራስን ለማወቅ ወደ ምናደርገው ጉዞ ሀይል ሰጪ ተሞክሮ ሊሆን ይችላል። የንቃተ ህሊናችንን ጥልቀት እንድንመረምር፣ የተደበቁ እምቅ ችሎታዎችን ለማውጣት እና ወደ ከፍተኛ የግንዛቤ ሁኔታዎች ውስጥ እንድንገባ ያስችለናል። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ውስጥ በቀላሉ የማይታዩ የራሳችንን ገፅታዎች ሊገልጡ የሚችሉ ሲሆን ይህም የእኛን እውነተኛ ተፈጥሮ እንድንቀበል እና ከመንፈሳዊ ዓላማችን ጋር በማስማማት እንድንኖር ኃይል ይሰጠናል። እነዚህ ልምዶች ወደ ግላዊ እድገት እና ለውጥ ሊያነሳሱን ግልጽነትን፣ አቅጣጫን እና የትርጉም ስሜትን ሊሰጡን ይችላሉ።

ውህደት እና አተገባበር

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች እውነተኛ ዋጋ የሚኖራቸው ከእነዚህ ልምዶች ያገኘናቸውን ግንዛቤዎች ከራሳችን ጋር በማዋሃድ እና በተግባር በመኖር ነው። ልምዶቻችንን ወደ የዕለት ተዕለት ህይወታችን ስናመጣ ያገኘነውን ጥበብ እና ግንዛቤ ወደ ተግባራዊ ወደሚደረግ ግብ መቀየር አስፈላጊ ነው። ይህ ግቦቻችንን እና ውሳኔዎቻችንን ከአዲሶቹ አመለካከቶች ጋር ማጣጣምን፣ መንፈሳዊ ልምምዶችን ወደ ተግባራችን ማካተትን፣ ጤናማ ልማዶችን ማቋቋምን ወይም የግል እድገታችንን በሚያረጋግጡ ተግባራት ውስጥ መሳተፍን ሊያካትት

ይችላል። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን በህይወታችን ውስጥ በንቃት በማዋሃድ ዘላለማዊ እና ዘላቂ ለውጥን እናመጣለን።

ማጠቃለያ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ጥልቅ የሆነ የግል እድገትን እና ለውጥን የማመቻቸት አቅም አላቸው። ግንዛቤን በማስፋት፣ ከሚገቱ እምነቶች በመላቀቅ፣ እራስን በመፈውስ፣ መንፈሳዊ ግንኙነትን በማጎልበት፣ ራስን የማወቅ ችሎታን በመጨመር፣ እና ግንዛቤዎችን በማዋሃድ እና በመተግበር እራስን የማግኘት ጉዞአችንን ማሳለጥ እንችላለን። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን የመለወጥ ሃይል በመቀበል እራስዎን እንዲያድጉ፣ እንዲያሻሽሉ እና ከእርስዎ ጥልቅ ገጽታዎች ጋር እንዲገናኙ ይፍቀዱ።



7.3 አዲስ አመለካከትን መቀበል እና መያዝ

መግቢያ

በዚህ ክፍል ውስጥ ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ለህይወት ባለን አመለካከት እና በዙሪያችን ባለው አለም ላይ ሊያሳድሩ የሚችሉትን ጥልቅ ተጽእኖ እንመረምራለን። ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች የዕለት ተዕለት የንቃተ ህሊና ሁኔታ ውስንነቶችን እንድናልፍ እና ስለእውነታው ያለንን ግንዛቤ ሊቀይሩ እና ሊያሰፉ የሚችሉ ግንዛቤዎችን እንድናገኝ ልዩ እድል ይሰጡናል። እነዚህን አዳዲስ አመለካከቶች በመቀበል የበለጠ ሰፊ፣ ትርጉም ያለው እና በአርኪ የህይወት ለተሞላ ተሞክሮ እራሳችንን መክፈት እንችላለን። አሁን ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ለሕይወት አዲስ አመለካከትን እንድንቀበል እና እንድንይዝ እንዴት እንደሚረዱን እንመርምር።

ግንዛቤን እና ንቃተ-ህሊናን ማስፋት

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች የአጽናፈ ሰማይን ስፋት እና እርስ በርስ የመተሳሰር ስሜትን እንድንለማመድ ያስችሉናል። ከሥጋዊ አካል በመሻገር እና ከተለመደው ግንዛቤያችን በላይ ያሉትን ዓለማት በመዳሰስ ግንዛቤያችንን እና ንቃተ ህሊናችንን ማስፋት እንችላለን። ይህ የተስፋፋ ግንዛቤ ከላይ ካለው እውነታ ባሻገር እንድንመለከት እና ሚስጥራዊ እና ስውር የሆኑትን የሕልውና ንብርብሮች እንድንገነዘብ ይረዳናል። እራሳችንን ለዩኒቨርስ ስንከፍት ሁላችንም ዘንድ ያለውን ገደብ የለሽ አቅም እና ትስስር የሚቀበል አዲስ እይታን ማዳበር እንጀምራለን።

የሁላችንንም አንድነት ማድነቅ

ከሰውነት ውጪ በሆኑ ልምዶች ወቅት ከምናገኘው አዲስ አመለካከት አንዱ ከአካላዊ እውነታ ዘልቆ የሚገባውን ጥልቅ የአንድነት እና የመተሳሰር ስሜት ነው። ይህም መለያየት ቅዠት መሆኑን በመገንዘብ በዙሪያችን ካሉ ነገሮች ጋር ጥልቅ ግንኙነት እንድናዳብር ይረዳናል። ይህ ግንዛቤ ለራሳችን እና ለሌሎች ያለንን አመለካከት በመቀየር የማይመለስ እና ጥልቅ ለውጥ ያመጣል። ሁላችንም እርስ በርስ የተገናኘን መሆናችንን እና ድርጊቶቻችን የሞገድ ተፅእኖዎች እንዳሏቸው መረዳት እንጀምራለን። ይህን አዲስ አመለካከት መቀበል ርህራሄን፣ መረዳትን እና ለሁሉም ፍጡራን ደህንነት አሳቢ እንድንሆን የሚያደርገን ሲሆን ይህም የሚሆነው ሁላችንም አንድ አካል መሆናችንን ስለምንገነዘብ ነው።

በአሁኑ ጊዜ መኖር

ከሰውነት ውጪ የሆነ ልምዶች ብዙውን ጊዜ ከጊዜ እና ቦታ ገደብ በላይ የሚወስዱን ሲሆን ይህም ንጹህ ወደሆነ የመገኘት ሁኔታ ውስጥ እንድንገባ ይረዳናል። በነዚህ ተሻጋሪ ልምምዶች ካለፉ ሸክሞች እና ስለወደፊቱ ከያዝናቸው ስጋቶች ነፃ ሆነን እዚህ እና አሁን ውስጥ ሙሉ በሙሉ እንጠመቃለን። ይህ አዲስ የተገኘ አመለካከት አሁን ባለንበት ሰአት የበለጠ በሙሉነት እንድንኖር በማበረታታት የእያንዳንዱን አፍታ ውበት እና ፀጋ እንድናደንቅ ያደርገናል። ይህንን አዲስ አመለካከት በመቀበል በዕለት ተዕለት ሕይወታችን የላቀ የምስጋና፣ የደስታ እና ውስጣዊ የመረጋጋት ስሜት ማዳበር እንችላለን።

ትርጉም እና ዓላማ መፈለግ

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች የሕይወታችንን ትርጉም እና ዓላማ የመፈለግ ጥልቅ ጉጉት በውስጣችን ሊያቀጣጥል ይችላል። በመንፈሳዊ ጉዞአችን ውስጥ ጥልቅ ግዛቶችን እና አካላትን ስንገናኝ የመኖርን ትርጉም፣ አላማ እና የምርጫዎቻችንን አስፈላጊነት መጠራጠር እንጀምራለን። ይህ ጥያቄ ወደ ውስጣችን ጥልቀት እንድንገባ፣ ፍላጎቶቻችንን፣ እሴቶቻችንን እና ለአለም ማድረግ የምንፈልጋቸውን አስተዋጾ እንድንመረምር ያነሳሳናል። ይህንን አዲስ አመለካከት መቀበላችን ተግባሮቻችንን እና ምርጫዎቻችንን በላቀ የዓላማ እና የትርጉም ስሜት እንድንመራ ኃይል ይሰጠናል።

ለውጥን እና እድገትን መቀበል

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ስለ ለውጥ እና እድገት ያለንን መሰረታዊ ግንዛቤ ሊቀይሩ ይችላሉ። አጽናፈ ሰማይ ወይም ዩኒቨርስ በቋሚ ለውጥ ውስጥ እንዳለ እና ለውጥ የተፈጥሮ እና የህይወት አስፈላጊ ክፍል መሆኑን እንገነዘባለን። ይህ አዲስ አመለካከት ማደግ የምንችለው በለውጥ ውስጥ በማለፍ መሆኑን በመገንዘብ ለውጥን እንድንቀበል እና እንድንላመድ ያስችለናል። ይህም ንቃተ ህሊናችንን በማስፋት እና ወደ እውነተኛ ማንነታችን የሚያቀርቡንን አዳዲስ ልምዶች፣ ሀሳቦች እና እድሎች ክፍት ሆነን እንድንቀበል ይረዳናል።

ምስጋናን እና አድንቆትን ማዳበር

የመንፈሳዊ ግዛትን ውበት እና ወሰን የለሽ እድሎች ስንመለከት ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶች ብዙ ጊዜ የምስጋና እና የመደነቅ ስሜትን ይፈጥራሉ። ይህ አስደናቂ አመለካከት ወደ ዕለታዊ ህይወታችን ውስጥ በማዋሃድ በአሁን አፍታ ያለውን ፀጋ እና በረከት እንድንመለከት ያስችለናል። ይህም ለህይወት ቀላል ደስታዎች ጥልቅ የሆነ የምስጋና ስሜት እንድናዳብር ያደርገናል። ይህንን አዲስ አመለካከት መቀበል ስለ ደስታ እና እርካታ ያለንን አመለካከት በመለወጥ ቀኖቻችንን በላቀ የደስታ እና የአድናቆት ስሜት እንድናሳልፍ ያደርገናል።

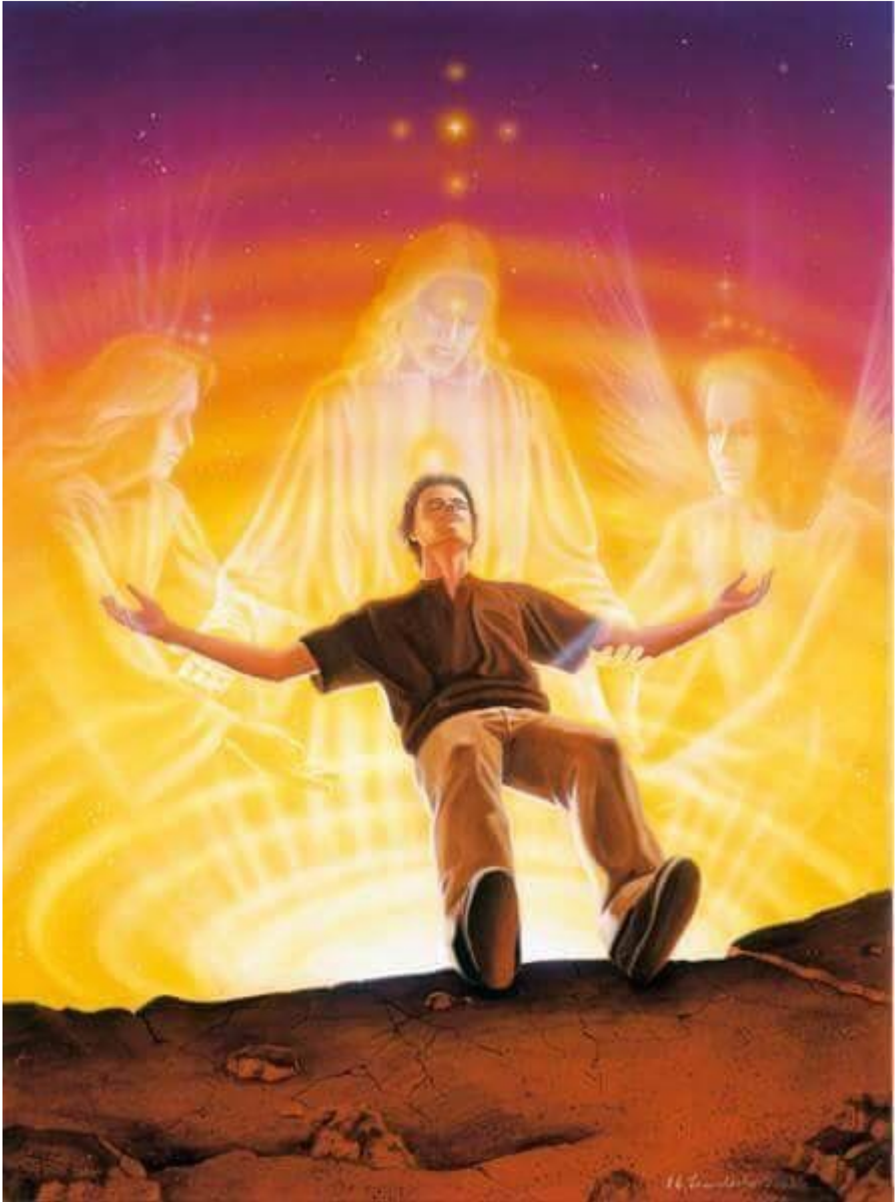
ማጠቃለያ

በህይወት ላይ አዲስ አመለካከትን መቀበል ከአካል-ውጭ የሆኑ ልምዶች ውጤት አንዱ ስጦታ ነው። ግንዛቤን በማስፋት፣ አንድነትን በማድነቅ፣ በአሁኑ አፍታ በመኖር፣ ትርጉም እና አላማን በመፈለግ፣ ለውጥን እና እድገትን በመቀበል፣ እና ምስጋና እና አድንቅነትን በማጎልበት የእለት ተእለት አሉታዊ የአመለካከት ውስንነቶች አልፈን ጥልቅ እና ትርጉም ያለው የህይወት ተሞክሮን መቀበል እንችላለን። ስለዚህ በነዚህ ልምዶች በሚገኙ የለውጥ ሃይሎች እራስዎን በማዘመን በጉዞዎ ላይ የሚጠብቁዎትን አዳዲስ ልምዶች ይቀበሉ።

ከሰውነተ ውጪ የሆነ ልምድ

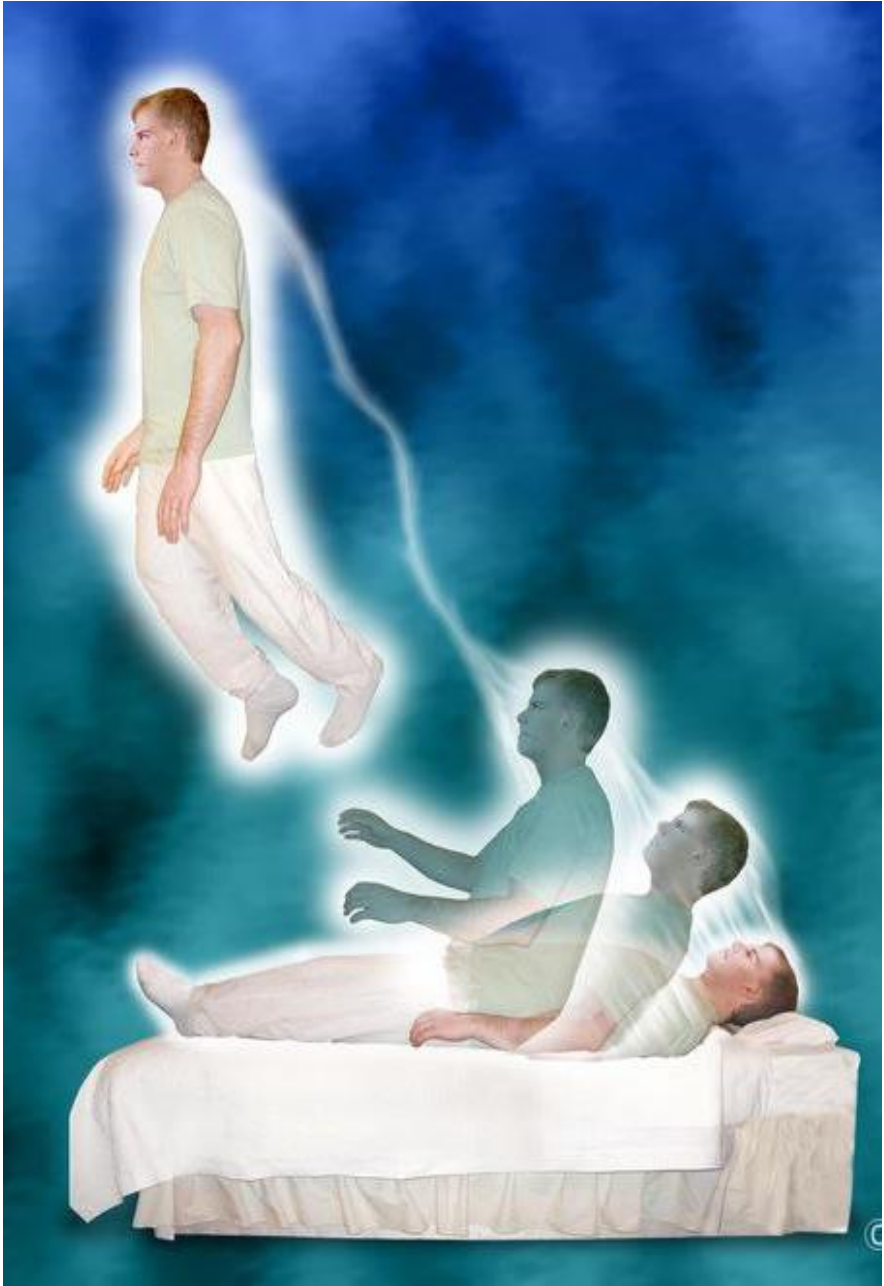


ፍርሃት (ልምዱ ሲከሰት መጀመርያ የነበረኝ ስሜት)



እምነት (ልምዱ ሲከሰት አሁን ያለኝ ስሜት)

ከሰውነተ ውጪ የሆነ ልምድ



ያገኘህውን

ትምህርት



እንጂ

ስህተቴን

አትቁጠር።

ማጣቀሻ

AI

ለመለገስ

Scan to deposit cash for me



Natoli (+251976******428)



ከሰውነተ ውጪ የሆነ ልምድ



ኤጳጉሜን
(ኔቶ)

ከሰውነት ውጪ የሆኑ ልምዶችን የማሰስ ጉዞ ለእያንዳንዱ ግለሰብ ልዩ እና ግላዊ የሆኑ ልምዶች ናቸው። ለአንድ ሰው የሚሰራው ለሌላው ላይሰራ ይችላል። ይህንን ርዕስ በክፍት አእምሮ እና በጉጉት ስሜት መቅረብ አስፈላጊ ነው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉት ምዕራፎች እና ፅንሰ-ሀሳቦች መመሪያ እና ግንዛቤዎችን ለመስጠት የታቀዱ ሲሆኑ በመጨረሻ ግን የእራስዎን ልምዶች ወደ እራስዎ ወስደው ትርጉም መስጠት እና ከራስዎ ህይወት ጋር ማዋሀድ የራስዎ የቤት ስራ እና ሀላፊነት ነው።